Owner's MANUAL

AT HOME SPX™ REFORMER

en français
voir page 25

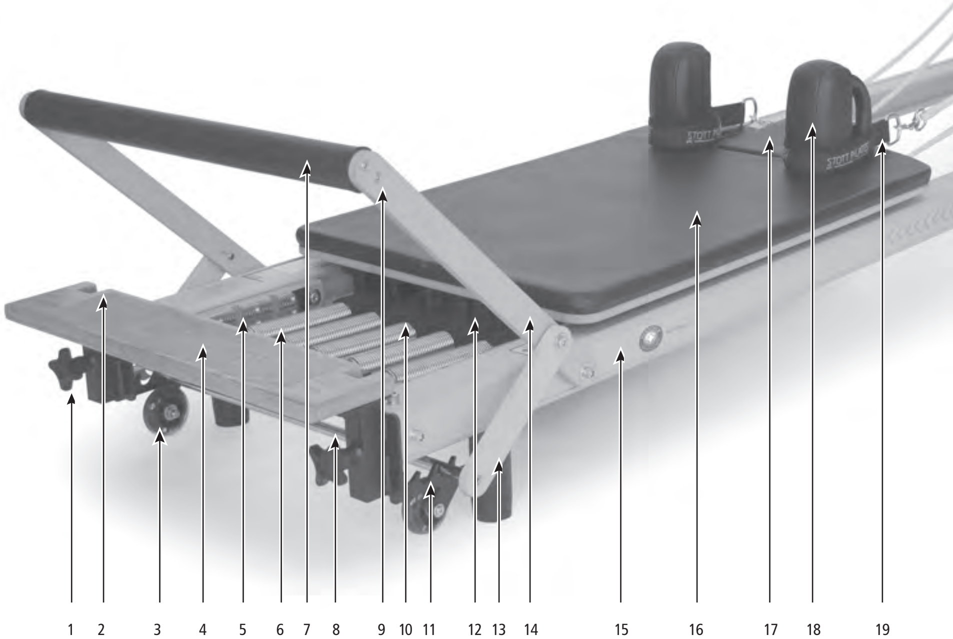
en español
ver página 49

Please review this important **assembly**, **safety** and **warranty** information about your new STOTT PILATES® equipment and keep it handy for future reference.

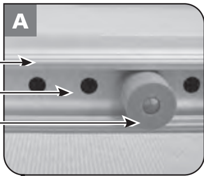


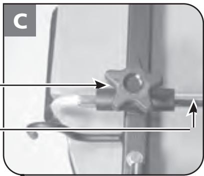
Part Identification for STOTT PILATES® SPX®

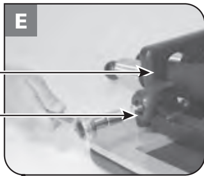
1 Star Knobs 1/2"
2 Accessory Board Receptacles
3 Easy-Roll Wheels
4 Wooden Standing Platform
5 Gearbar Slots [fig. B]
6 Springs [fig. B]
7 Footbar
8 Swing Arm Support
9 5/16" Socket Head Cap Screws
10 Spring Sleeves
11 Footbar Adjustment Cradles
12 Plastic Spring Holder [fig. E]
13 Small Swing Arm Bars
14 Large Swing Arm Bars
15 Aluminum Rails
16 Carriage
17 Adjustable Headrest
18 Shoulder Rests
19 Double Loop Straps [fig. F]
20 Serial Number Sticker
21 Star Knobs 3/8" [fig. C & G]
22 Ropes
23 Pulleybars
24 Stand Up Pulley Springs
25 Pulleys
26 Gearbar [fig. B]
27 Chrome Tubes [fig. C]
28 5/8" Bronze Bushings [fig. D]
29 Floating Roller & Rod System [fig. D]
30 Fixed Rollers [fig. E]
31 Rubber Carriage Stopper [fig. A]
32 Carriage Stopping System [fig. A]
33 Stopper Plates
34 Pulleybar Receptacles [fig. G]

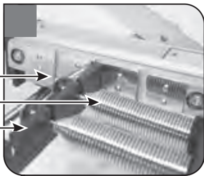


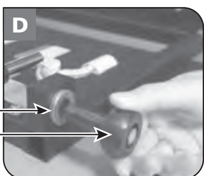
Reformer



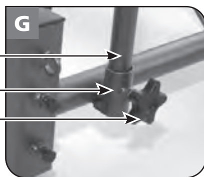


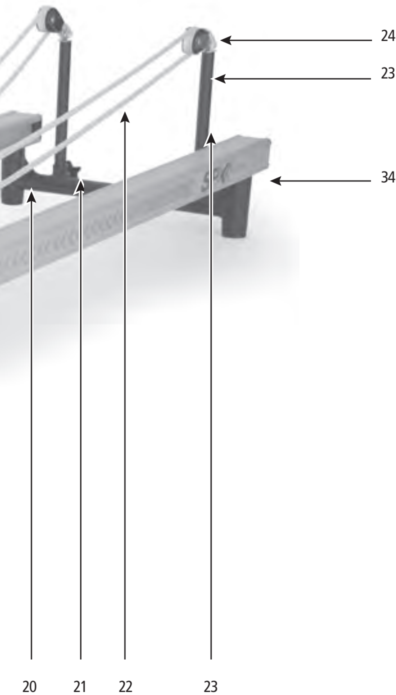












Required TOOLS:

- ONE FLAT-HEAD SCREWDRIVER
- ONE 1/4" (6MM) HEX KEY (SUPPLIED)
- ONE OPEN-END WRENCH (SUPPLIED) 1/2" (13MM) X 7/16" (11MM)

IMPORTANT!

This manual contains important assembly, safety and usage information. Read the manual carefully before using your new STOTT PILATES® SPX® Reformer* and keep the manual handy for future reference.

UNSAFE OR IMPROPER USE OF THIS EQUIPMENT BY FAILING TO READ AND COMPLY WITH ALL REQUIREMENTS AND WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY.

It is impossible to predict every situation and condition which can occur while using your Reformer. STOTT PILATES makes no representation about the safe use of the Reformer under all conditions. There are risks associated with the use of any exercise equipment which cannot be predicted or avoided, and you assume the responsibility for that risk.

STOTT PILATES recommends cautious assembly and usage and wishes you many hours of safe and effective exercise.

User's Guidelines

The STOTT PILATES SPX Reformer is a sophisticated piece of Pilates equipment that, when used properly, can facilitate many Pilates exercises safely and effectively. However, care and caution must be taken as there are some inherent dangers when using any exercise equipment – especially when spring resistance is involved.

For inexperienced or first-time users, the STOTT PILATES SPX Reformer should only be used under the supervision of a trained professional.

This STOTT PILATES SPX Reformer Owner's Manual includes general guidelines for setup and usage. To get the most out of your Reformer, STOTT PILATES offers a full range of instructional DVDs and Manuals. Personalized training is offered through our Licensed and Corporate Training Centers or from Certified STOTT PILATES instructors.

Mechanical Safety Check

Proper maintenance and timely replacement of your equipment or component parts is your responsibility. Conduct a regular inspection of the following:

Daily:

- Check wear on ropes, replace as needed.
- Clean rails with damp soft cloth.
- Ensure shoulder rests are fully seated on carriage
- Clean all upholstery areas after each use, using a soft cloth and gentle cleanser.

Weekly:

- Ensure that all nuts, bolts and screws are secure and tight.
- Ensure plastic feet are securely attached and have the flat side facing towards the floor.
- Ensure footbar is level and not spinning.
- Ensure swing arm supports are securely fastened.
- Inspect and confirm pulleybar star knobs are securely tightened.
- Ensure eyehooks are aligned parallel to the rails.
- Inspect rollers for excessive wear, replace as needed.
- Sit on carriage and test roll, listen for any thumping or grinding – it should be a quiet ride.
- Check all springs for wear and damage, replace immediately as needed.

Monthly:

- Check rope wear and replace as necessary.
- Check that spring bolts and spring balls are securely fastened.
- Check all spring clips to ensure proper fastening.
- Check star knobs for wear and replace as necessary.
- Check strap wear and replace as necessary.

Yearly:

- Replace all spring clips

Every two years:

- Replace all springs

Refer to the assembly section in this manual for initial assembly instructions and part labeling.

FAILURE TO PERFORM RECOMMENDED SAFETY CHECKS, OR USING THE MACHINE WITH IMPROPERLY ADJUSTED, BROKEN OR WORN PARTS COULD RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.

CAUTION

IMPROPER USE OF EXERCISE EQUIPMENT MAY CAUSE SERIOUS INJURY. TO REDUCE RISK, PLEASE READ THE FOLLOWING:

Reformer Safety:

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Use equipment for intended exercises only.
- Before moving a STOTT PILATES Reformer, ensure springs are attached so carriage is secure and ropes do not drag.
- Ensure the equipment is properly adjusted for your size and ability level.
- Stop exercising immediately if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing or experience any discomfort.
- Keep body, clothing and hair free from all moving parts.
- Do not use if equipment appears worn, broken or damaged.
- Do not attempt to repair equipment yourself.
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- For optimal performance, allow at least two feet of clear space on either side of a STOTT PILATES Reformer.

GETTING ON THE REFORMER

STOP! Before getting on, ensure that at least one spring is securely attached to the gearbar!

Standing or Kneeling Positions

The carriage is a moving platform. Special attention must always be paid to maintaining your balance and stability, especially when performing kneeling or standing exercises. See cautions above.

1. Before you begin, ensure that one or more springs are engaged in the gearbar to secure the carriage.
2. Step carefully with one foot onto carriage – a gripper mat may be used to prevent slipping. [Gripper mat not supplied, see replacement parts, page 10].
3. Place other foot carefully onto the wooden standing platform.

   NEVER stand with both feet on wooden standing platform.

Secure Hands & Feet

Whenever placing hands or feet on the footbar, shoulder rests or headrest, ensure they will not slip during exercise. Gripper mats may be used.



SUPINE POSITION (lying on back)

1 Sit on Reformer carriage, legs off to one side.



2 Reach hand nearest the footbar across your body and place it onto the shoulder rest.

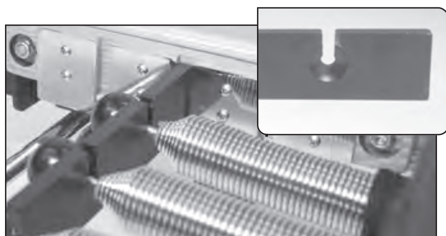


3 Tuck opposite shoulder under arm and roll onto back lowering head onto headrest.



4 Bring legs up and place feet on footbar lowering arms by side.

Assembly Instructions



1 Insert gearbar [26] into middle gearbar slot [5] with the concave indentations facing wooden standing platform [4] [see inset].



2 Insert pulleybars [23] into receptacles [34] at rear of Reformer and tighten star knobs at base of receptacles. Ensure eyehooks on top of pulleybars are parallel to aluminum rails [15] and that star knobs are fully tightened so there is no movement of the pulleybars.

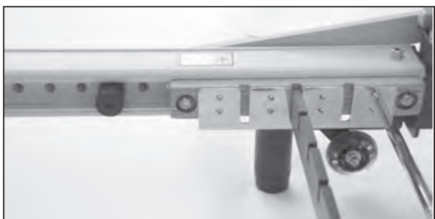


3 **NOTE:** With two people, tilt Reformer onto one side.

As one person steadies Reformer, insert free ends of ropes [22] through back of pulleys [25], then through chrome tubes [27] underneath carriage.



4 Tie a knot leaving a 6-8" tail to prevent ropes from passing back through chrome tubes.



5 Return Reformer to upright position.



6 Position shoulder rests directly over screw holes.



7 Ensure shoulder rest pommel handles are positioned to the outside of the shoulder rest frames.



8 Place 1/4" black washers over the shoulder rests screw hole slots.



9 Insert 1/4"-20 x 1-1/4" screws through washers and into top of screw holes.

10 Use the 1/8" Allen key provided to tighten, ensuring the shoulder rests are secure.

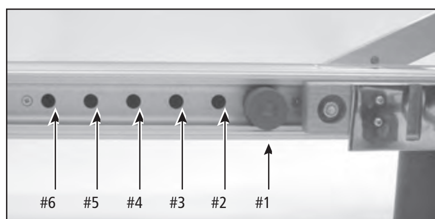
11 To determine correct length of ropes, set carriage stopper in second hole from footbar. Engage spring (6) in gearbar (5) so carriage (16) does not move.



12 Place double loop straps [19] on carriage so D-rings on straps line up with back of metal plate of shoulder rests.

Subtle adjustments can be made to length of ropes by sliding chrome tubes [27]. Secure by tightening star knobs [21].

Safety & Usage



CARRIAGE STOPPER

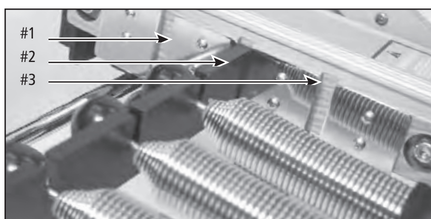
The carriage stopper position determines how close the carriage slides in toward the wooden standing platform and dictates the range of motion required of the body's joints. The hole closest to the wooden standing platform is referred to as position #1; the next hole is position #2, etc.

Adjusting the Carriage Stopper

- Do not sit on carriage while adjusting.
- Remove all springs from gearbar.
- Insert carriage stopper in one of six positions.
- Be sure carriage stopper is completely inserted in the hole and is not loose.

The carriage stopper position should usually be selected so that when lying supine (on your back), with heels on the footbar, there is a 90 degree angle of flexion at the hip joint when the carriage is against the carriage stopper. If injury, disease or other limitations restrict flexion at the hips or knees, adjust the carriage stopper by placing it farther out. Adjustments can also be made for the exercise being performed.

NOTE: The carriage stopper must be inserted in one of the six positions AT ALL TIMES. Using the Reformer without the carriage stopper may cause damage to the gearbar assembly or rollers.



GEARBAR

The gearbar position determines the amount of initial tension on the springs. The slot closest to the wooden standing platform is position #1; the next is position #2; the next is position #3. Lower position numbers provide higher spring tension.

Adjusting the Gearbar

- Do not sit on carriage while adjusting.
- Remove all springs from gearbar.
- Place gearbar in desired position.
- Ensure gearbar slides fully into slots.
- Ensure concave indentations face toward footbar.

Position gearbar relative to the carriage to create initial tension on the springs, i.e. the gearbar should not be in position #3 if the carriage stopper is in position #1 or #2 as there will not be any spring tension.



SPRINGS

REPLACE ALL SPRINGS EVERY 24 MONTHS.

The number of springs attached to the gearbar determines the total amount of resistance. SPX® Reformers are equipped with four 100%-tension springs, and one 50% spring.

Adjusting Springs

- Take care when attaching and detaching springs.
- For safety, place one hand on gearbar.
- Firmly grasp spring (not the ball on the spring) and stretch it to hook to or unhook from gearbar.
- Ensure ball end rests securely in concave indentations of gearbar.



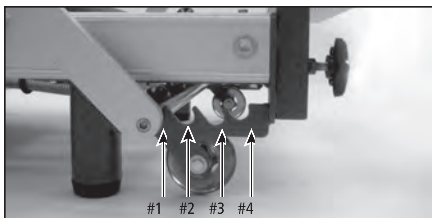
HEADREST

The headrest adjusts to three positions: flat, half-raised or fully raised. It should be adjusted on an individual basis to ensure neck and shoulders are comfortable and tension-free when lying supine.

In exercises where the hips are lifted higher than the shoulders, headrest should be flat – even when beginning from a supine position. In some exercises it is raised to provide a brace for the feet.

Adjusting the Headrest

- With no weight on headrest, lift it and hinge adjustment block to rest securely onto wooden edge of carriage.



FOOTBAR

The footbar can be set at four different heights to facilitate various Reformer exercises and to accommodate physical differences and abilities. The cradle closest to the gearbar is position #1 the cradle farthest away is position #4.

Adjusting the Footbar

- The footbar can be adjusted while standing beside the Reformer or sitting on the carriage.
- Gently pull footbar up and lift swing arm support out of footbar adjustment cradle.
- Lift or lower footbar to the desired height and place swing arm support securely into nearest footbar adjustment cradle.

NOTE: It is highly recommended that the Reformer be placed on some type of non-skid material to prevent slipping and/or damage to flooring or carpet.



MOVING REFORMERS

The front end of all Reformers have a set of easy-roll wheels that make moving or repositioning simple for anyone of moderate strength.

- Ensure springs are attached so carriage is secure, and ropes do not drag.
- Stand at the back of Reformer, grasp the horizontal metal bar, and gently lift. Lift Reformer high enough to engage easy-roll wheels.
- Keep Reformer at waist-height or lower. Do not lift higher as this may result in damage to floor surface.

Care & Cleaning

We recommend wiping the vinyl surface with a mixture of water and tea tree oil, a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores. Add 1tsp of tea tree oil to a 1L or 1qt spray bottle of water. A mixture of mild soap and water can be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner does not leave an oily residue, or make surfaces slippery.

The inside of the aluminum rails and rollers should be cleaned weekly with window cleaner and a cloth. Spray cleaner onto cloth first, avoid spraying directly onto surfaces, rollers or aluminum rails.

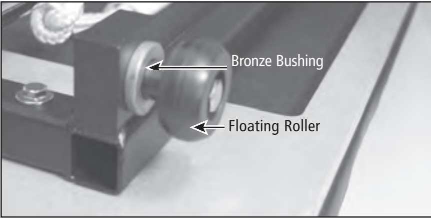
CAUTION: Never use oil lubricants as they may damage rollers.

Replacement Parts



FIXED ROLLERS

With carriage removed from rails, attach fixed roller with the aid of a ratchet and 1/2" socket attachment. Ensure fixed rollers are securely fastened. Follow directions on removing carriage [on pg 12] and replacing carriage [on page 16].



FLOATING ROLLERS

With carriage removed from rails, slide floating rollers into bronze bushings. Then follow directions for replacing carriage [on page 16].

CAUTION: Never use oil lubricants as they may damage rollers.

Replacement & Optional Parts:

Traditional Spring Package (5 Springs)	ST-05057
High-Precision Spring Package (5 Springs)	ST-05058
Basic Spring Package (4 Springs)	ST-05070
Footbar – SPX (Double)	ST-05069
Padded Platform Extender – SPX	ST-02074
Reformer Ropes (pair)	ST-06016
Fixed Rollers (pair)	ST-06013
Floating Rollers (pair)	ST-06014
Carriage Stopper	ST-06012
Reformer Box Footstrap	ST-02018
Spring Sleeve	ST-05070
Shoulder Rests (pair)	ST-02023
Spring Clip	ST-02020
Foam-Grip Handles (pair)	ST-02007
Padded Long Spine Straps (pair)	ST-02016
Soft Reformer Loops (pair)	ST-02009
Maple Roll-Up Pole	ST-06008
Gripper Mat	ST-02022



Removing & Replacing Springs

Step 1. Removing Carriage

REQUIRED TOOL:

FLAT-HEAD SCREWDRIVER



1 To remove carriage, remove pulleybars and place on the floor, on either side of the aluminum rails.

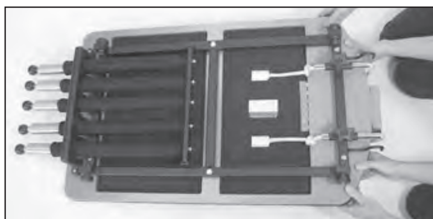


2 Using a flat head screwdriver, remove stopper plates.



3 **NOTE:** Requires two people.

Carefully slide carriage out of the aluminum rails keeping carriage level until completely free of rails. Turn carriage over ensuring rollers are secure and do not come in contact with the floor.



4 Place carriage face-down on the ground.

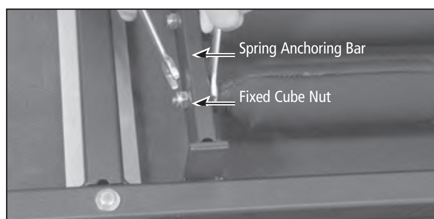
NOTE: Ensure it is placed on a soft surface that will not scrape vinyl.

Step 2. Removing Springs

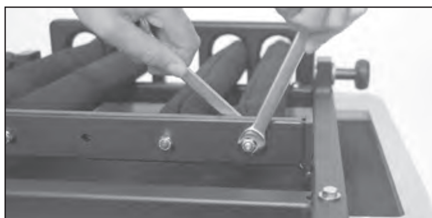
REQUIRED TOOLS:



TWO OPEN-END WRENCHES
1/2" (13MM) X 7/16" (11MM)



1 With 7/16" wrench, hold fixed cube nut in place.



2 Using second 7/16" wrench on opposite side of spring anchoring bar, loosen nylon locknut. This may require a bit of torque.

NOTE: DISCARD used nylon locknuts. (New nylon locknuts are provided with new springs.)



3 Remove spring from spring anchoring bar.



4 Pull spring out of the plastic spring holder.



5 Repeat steps 1 to 4 on remaining springs.



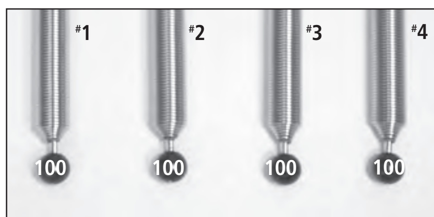
6 Remove spring sleeves from old springs and slide onto new springs, if applicable.

Step 3. Installing New Springs

Determine replacement spring package.
Springs are color-coded at the ball end. Red = 100%, Blue = 50%, White = 25%

NOTE: SPX® Reformers arrive with four 100% springs, and one 50% spring.

SPX SPRING PACKAGE
4 x 100% arrange as follows:



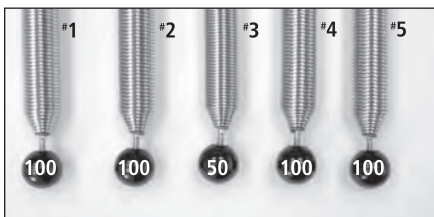
Leaving middle position free, place 100% springs in remaining positions on the carriage, as illustrated on right. Install 50% spring in the center.



NOTE: Spring sleeves are required for proper function of this Reformer if it features a plastic spring holder.

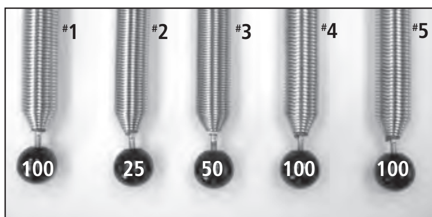
Replacement spring packages are also available.

TRADITIONAL SPRING PACKAGE
4 x 100%, 1 x 50% arrange as follows:



Place 50% spring in the center and two 100% springs on either side.

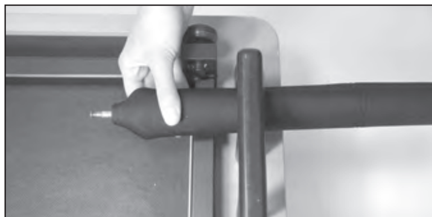
HIGH-PRECISION SPRING PACKAGE
3 x 100%, 1 x 50%, 1 x 25% arrange as follows:



Place 50% spring in the center, and 25% spring to one side. Place 100% springs in remaining positions.



1 Starting with spring #1 from your spring package, remove nylon locknut from bolt end of spring.



2 Start at one end of the carriage. Thread bolt end of spring #1 through first hole of plastic spring holder.

REQUIRED TOOLS:


FLAT-HEAD SCREWDRIVER


TWO OPEN-END WRENCHES
1/2" (13MM) x 7/16" (11MM)



3 Insert spring bolt through the corresponding hole on spring anchoring bar.

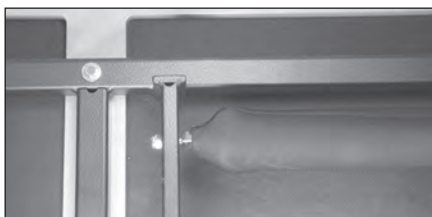


4 Thread nylon locknut into spring bolt.

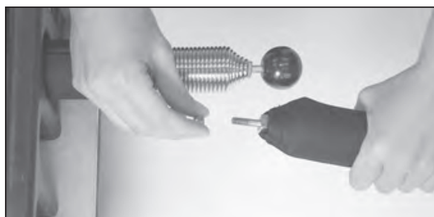


5 Hold fixed cube nut in place with 7/16" wrench. Using second wrench, tighten the new nylon locknut.

NOTE: DO NOT REUSE old nylon locknuts.



6 Both nylon locknut and fixed cube nut should be snug against the spring anchoring bar.



7 Repeat steps 1 to 6 for remaining springs.



8 Write date of installation on the sticker provided with spring replacement package. Affix sticker on the underside of Reformer carriage.

Springs should be replaced every 24 months, or as needed within that period.

Step 4. Replacing Carriage

REQUIRED TOOL:

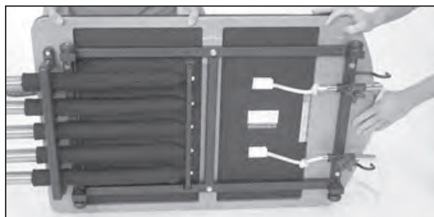
FLAT-HEAD SCREWDRIVER



1 Remove carriage stopper.



2 Wipe inside of aluminum rails with window cleaner and/or a dry cloth to remove dust or dirt. Spray cleaner onto cloth first. Avoid spraying directly onto surfaces, rollers or aluminum rails. Insert carriage stopper in one of six positions.



3 Ensure that pulleybars are still on the floor on either side of aluminum rails. Carefully turn carriage to its side while ensuring rollers never come in contact with the floor. Now, prepare for another person to take hold of opposite side of the carriage.



4 Slide rollers into c-channels.

NOTE: To prevent damaging rollers, it is strongly advised two people hold carriage. One person guides rollers carefully into channels while the other supports opposite side of carriage. Once rollers are secured in channels, guide carriage into place.



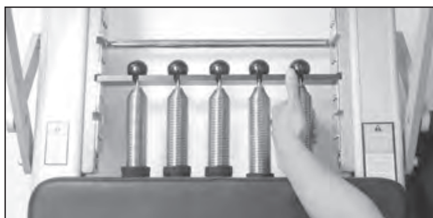
5 **CAUTION:** When guiding carriage straight into aluminum rails, move slowly and carefully as the rollers are sensitive. Once rollers are within rails they are protected.



6 Using a flat head screwdriver, replace stopper plates.



7 Insert pulleybars into receptacles at rear of Reformer and fully tighen star knobs so pulleybars are secure. Ensure eyehooks on top of pulleybars are parallel to aluminum rails.



8 Replace gearbar and engage springs before resuming use of your Reformer.

Optional Reformer Accessories



PADDED PLATFORM EXTENDER

Extends the wooden standing platform to accommodate a variety of exercises, providing added comfort and safety. Can also be used on the carriage to bring the pelvis and spine to a neutral position when sitting.

- Remove footstrap (if applicable) and lower footbar completely.
- Place desired springs in gearbar.
- Place padded platform extender on rails ensuring it is firmly in place against wooden standing platform and does not move.
- Gripper mats may be used.

⚠ GETTING ON THE REFORMER

STOP! BEFORE GETTING ON, ENSURE THAT AT LEAST ONE SPRING IS SECURELY ATTACHED TO THE GEARBAR!

Standing or Kneeling Positions

The carriage is a moving platform. Special attention must be paid to maintain balance and stability, especially when performing kneeling or standing exercises.

1 Ensure that one or more springs are engaged in the gearbar to secure the carriage.
2 Step with one foot onto carriage – a gripper mat may be used to prevent slipping. [Gripper mat not supplied, see replacement parts, page 10].
3 Place other foot on the wooden standing platform.

NEVER stand with both feet on wooden standing platform.

GRIPPER MATS

Versatile non-slip mats are handy to increase traction and prevent slipping or sliding (see image above for example of usage).



MAT CONVERTER

Adding a mat converter creates a safe, stable surface for matwork.

Installing the Mat Converter

- Remove footstrap (if applicable).
- Place footbar down and disconnect springs.
- Slide carriage back against pulleybars, ensuring ropes are wrapped out of the way.
- Insert mat converter ensuring it is pressed completely into place.



ACCESSORY BOARDS

Optional accessory boards can be added to SPX Reformers to further increase exercise options.

- Jumpboard and Cardio-Tramp™ for plyometric and aerobic exercises.
- Rotational Diskboard™ for controlled internal and external rotation.
- Rotational Diskboard Deluxe™ allows greater range and asymmetrical movements when working in controlled rotation.
- Soft footbar accommodates sensitive feet.

Installing Accessory Boards

- Lower footbar to lowest position.
- Insert accessory board into receptacles in wooden standing platform and ensure it slides down fully.
- Tighten star knobs located under wooden standing platform.

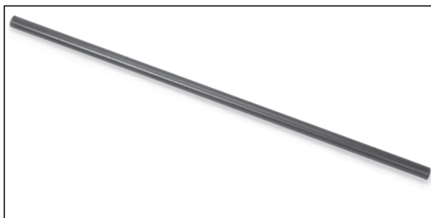


REFORMER BOX

Reformer boxes can be used to facilitate or modify exercises.

Positioning the Reformer Box

- Place Reformer box on top of carriage with either long or short side facing forward.
- Box can be placed over or against shoulder rests in the “short box” position.



METAL ROLL-UP POLE

Perfect to provide added scapular awareness, it can be used with multiple Reformer exercises.



FOOTSTRAP

Footstrap is included with purchase of a Reformer box.

Attaching the Footstrap

- Loop footstrap around wooden standing platform and adjust the length by attaching spring clip to one of the three D-rings.
- Footstrap should be adjusted so that there is tension with knees slightly flexed. It is important to keep feet hooked securely under footstrap.

Warranty

STOTT PILATES® REFORMERS

Merrithew Health & Fitness™ warrants that all new Reformer products are free of manufacturing defects in workmanship and materials, subject to the terms below. This warranty becomes effective at the invoice date of the original purchase. Parts repaired or replaced under the terms of this warranty will be warranted for the remainder of the original warranty period.

This warranty applies to the SPX® and Club SPX® Reformers only:

- While equipment remains in the possession of the original purchaser and proof of purchase is demonstrated
- If claims are made within the part-specific warranty period
- If upgrades are made as required by Merrithew Health & Fitness

THIS WARRANTY SHALL BE NULL AND VOID IF:

- **Reformer springs are not changed every two (2) years**
- **All safety and usage guidelines as specified in the appropriate equipment manuals are not followed**
- **The equipment is used for any other purpose other than as intended**
- **If equipment failure is a result of improper maintenance**
- **If equipment has been subjected to accident, misuse, abuse, improper service, or any modification not authorized by Merrithew Health & Fitness**

This warranty does not cover damage to the finish of any STOTT PILATES equipment, or shipping charges, customs clearance fees (if applicable) or any costs incurred in installing repaired or replacement parts shipped under the provisions of this warranty.

LIMITED LIFETIME WARRANTY (AT HOME AND SPX® MODELS)

On aluminum rails, components of the frame and related welding, gearbar, and footbar mechanisms (excluding rubber footbar) when used in a home or non-commercial setting.

TEN (10) YEAR LIMITED WARRANTY (CLUB AND SPX® MODELS)

Merrithew Health & Fitness will, at its option, repair or replace any of the parts listed below, provided that the part(s) fail due to a defect in workmanship or materials:

- Aluminum rails
- Components of the frame and related welding
- Gearbar
- Footbar mechanism

FOR SPX®, AT HOME SPX® AND CLUB SPX® MODELS:

ONE (1) YEAR LIMITED WARRANTY

On wear and tear items including ropes, straps, spring clips, plastic pulleybar receptacle sleeves, non-skid tape on footbar, spring covers and plastic spring holders.

TWO (2) YEAR LIMITED WARRANTY

On all other Reformer components. Merrithew Health & Fitness, at its option, repair or replace warranted parts, provided that these part(s) fail due to a defect in workmanship or materials and provided such failure is reported to Merrithew Health & Fitness within the part-specific warranty period.

90-DAY UPHOLSTERY FABRIC WARRANTY

The vinyl fabric upholstery on your STOTT PILATES Reformer will be replaced if it fails to give normal wear for 90 days after delivery. Proof of damage may be required. This warranty does not cover cuts, burns, stains, soiling, pet damage, damage to fabric caused by abrasive, corrosive or chemical cleansers, or damage caused by other unreasonable use. If the identical fabric is not available, Merrithew Health & Fitness will provide an equivalent fabric.

DISCLAIMER OF IMPLIED WARRANTIES AND LIMITATION OF REMEDIES

Repair or replacement of defective parts is your exclusive remedy under the terms of this limited warranty. In the event of parts availability issues, Merrithew Health & Fitness will not be responsible for any consequential or incidental damages arising from the breach of either this limited warranty or any applicable implied warranty, or for failure or damage resulting from acts of nature, improper care and maintenance, accident, alteration, replacement of parts by anyone other than Merrithew Health & Fitness, misuse, transportation, abuse, hostile environments (inclement weather, acts of nature), improper installation or installation not in accordance with local codes or printed instructions.

This limited warranty is the sole express warranty given by Merrithew Health & Fitness. No product performance, specification or description wherever appearing is warranted by Merrithew Health & Fitness except to the extent set forth in this limited warranty. Any implied warranty protection arising under the laws of any state, province or territory including implied warranty of merchantability or fitness for a particular purpose, or use, is hereby limited in duration to the duration of this limited warranty.

Neither dealers, web resellers, nor the retailers selling this product have any authority to make any additional warranties or to promise remedies in addition to or inconsistent with those stated above. Merrithew Health & Fitness maximum liability, in any event, shall not exceed the purchase price of the product paid by the original purchaser.

Get the Most Out of Your Reformer

STOTT PILATES® offers comprehensive manuals and the world's largest collection of Pilates DVDs for both home and professional use.





◀**Essential Reformer 3rd ed. (2 disc set)**

Use STOTT PILATES® equipment with spring resistance to help tone, strengthen arms, legs and focus on torso stability. Learn the full repertoire of Essential-level exercises with preparations and modifications. AVAILABLE IN SIX LANGUAGES: ENGLISH, FRENCH, SPANISH, ITALIAN, PORTUGUESE AND GERMAN. **DV-81152**

Intermediate Reformer 2nd ed. (2 disc set)▶

See and feel how the complexity of Intermediate Reformer exercises can help achieve a fit, strong and toned body. This workout challenges strength, stability, mobility, coordination and balance. AVAILABLE IN SIX LANGUAGES: ENGLISH, FRENCH, SPANISH, ITALIAN, PORTUGUESE AND GERMAN. **DV-81153**





◀**Advanced Reformer 2nd ed.**

Exercises presented in the Advanced Reformer workout require greater strength, stability and flexibility. The various Reformer components and accessories intensify the Reformer repertoire and provide a stimulating workout for personal training and performance enhancement. AVAILABLE IN SIX LANGUAGES: ENGLISH, FRENCH, SPANISH, ITALIAN, PORTUGUESE AND GERMAN. **DV-81154**

STOTT PILATES®



◀ Manuals

Our complete set of detailed, illustrated manuals document every movement in the STOTT PILATES repertoire. Step-by-step instructions are provided for each exercise, including information on the focus, specific muscles used and possible variations and modifications.

THE COMPREHENSIVE MATWORK, ESSENTIAL AND INTERMEDIATE REFORMER MANUALS ARE ALSO AVAILABLE IN FRENCH, SPANISH AND JAPANESE.



◀ Athletic Conditioning on the Reformer

Learn how to isolate muscles and increase movement efficiency while emphasizing core stability in two, sport-specific, Reformer-based workouts designed for driven athletes. AVAILABLE IN SIX LANGUAGES: ENGLISH, FRENCH, SPANISH, ITALIAN, PORTUGUESE AND GERMAN. **DV-81164**

Reformer Workout for Men ▶

Whether you are seeking sport-tailored conditioning or a varied strength training routine – this workout will satisfy your need for stamina, mobility and coordination in under a half hour! AVAILABLE IN ENGLISH AND SPANISH. **DV-81167**





◀ Group Reformer Workout

This program takes you through a warm-up and a series of exercises guaranteed to improve strength, endurance and flexibility, and finishes with ten minutes of cardio-based plyometrics. AVAILABLE IN ENGLISH ONLY. **DV-81117**





MANUEL DU Propriétaire

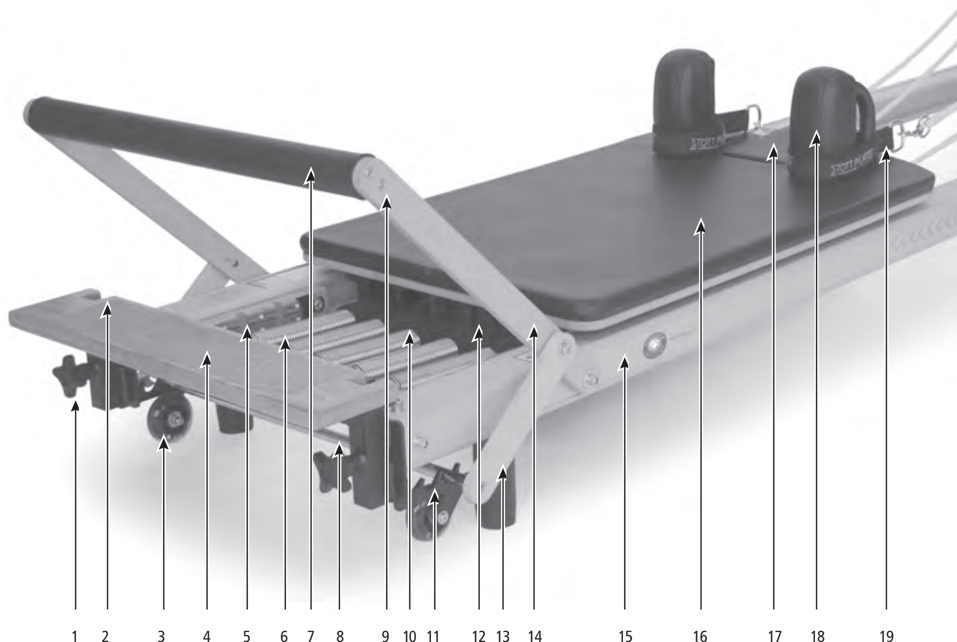
AT HOME SPX™ REFORMER

Veuillez consulter cette information importante **d'assemblage, de sécurité** et **de garantie** au sujet de votre nouvel équipement de STOTT PILATES^MD et conservez-la à la portée pour référence future.

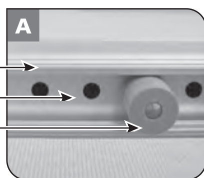


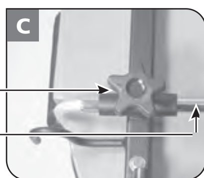
Identification des pièces du Reformer SPX[MD]

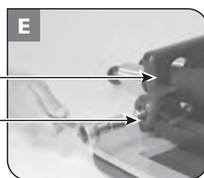
1 Vis étoilées 1/2"
2 Réceptacles pour planche accessoire
3 Roues faciles à rouler
4 Plateforme de bois
5 Fentes de la barre de tension [fig. B]
6 Ressorts [fig. B]
7 Barre d'appui
8 Support du bras d'entraînement
9 Vis à tête hexagonale de 5/16"
10 Gaines des ressorts
11 Supports d'ajustement de la barre d'appui
12 Plastique retenant les ressorts [fig. E]
13 Barres du petit bras d'entraînement
14 Barres du grand bras d'entraînement
15 Rails d'aluminium
16 Chariot
17 Appui-tête ajustable
18 Épaulettes
19 Sangles à boucle double [fig. F]
20 Serial Number Sticker
21 Vis étoilées 3/8"[fig. C & G]
22 Cordes
23 Barres de poulies
24 Ressorts de poulie verticale
25 Poulies
26 Barre de tension [fig. B]
27 Tubes de chrome [fig. C]
28 Bagues de bronze de 5/8" [fig. D]
29 Système de rouleau et tige de chariot flottant [fig. D]
30 Rouleaux fixes [fig. E]
31 Frein de caoutchouc du chariot [fig. A]
32 Système de frein du chariot [fig. E]
33 Plaques d'arrêt
34 Réceptacles des barres de poulies [fig. G]

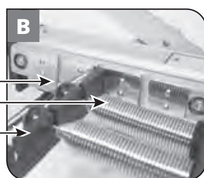


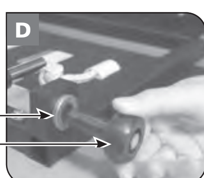
pour le foyer de STOTT PILATES[MD]



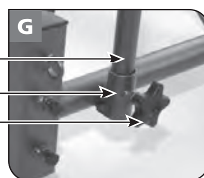


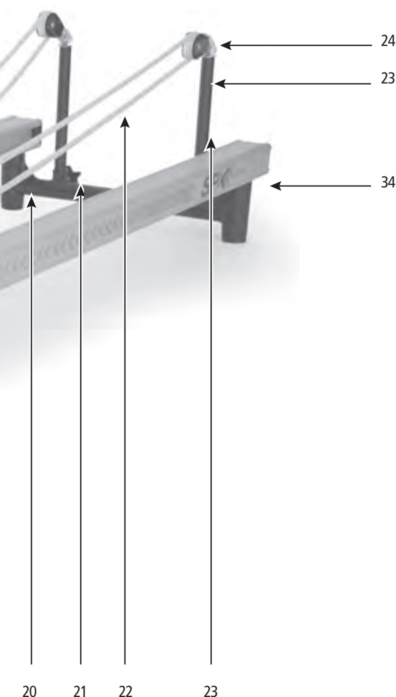












OUTILS NÉCESSAIRES :


TOURNEVIS PLAT


CLÉ HEXAGONE DE 1/4" (6MM) [FOURNIE]


CLÉ À FOURCHE [FOURNIE]
1/2" (13MM) X 7/16" (11MM)

IMPORTANT!

Ce manuel contient de l'information importante pour l'assemblage, la sécurité et l'utilisation. Lisez ce manuel attentivement avant d'utiliser votre nouveau Reformer SPX[MD] de STOTT PILATES[MD] et conservez ce manuel à la portée pour référence future.

L'UTILISATION DANGEREUSE OU INAPPROPRIÉE DE CET ÉQUIPEMENT À DÉFAUT D'AVOIR LU ET DE S'ÊTRE CONFORMÉ À TOUTES LES EXIGENCES ET AUX AVERTISSEMENTS POURRAIT OCCASIONNER DE SÉRIEUSES BLESSURES.

Il est impossible de prévoir chaque situation et condition qui pourrait se présenter pendant l'utilisation de votre Reformer. STOTT PILATES ne fait aucune représentation quant à la sécurité à l'usage du Reformer sous toutes les conditions. Il y a des risques associés à l'utilisation de tout équipement d'exercice qui ne peuvent pas être prévus ou évités et vous assumez la responsabilité de ces risques.

STOTT PILATES recommande un assemblage et une utilisation sans danger et prudents et vous souhaite plusieurs heures d'exercice sûr et efficace.

Instructions pour l'usager

Le Reformer SPX[MD] de STOTT PILATES est un équipement sophistiqué de Pilates qui, lorsqu'il est utilisé de façon appropriée, peut faciliter plusieurs exercices de Pilates sans danger et efficacement. Cependant, on doit faire attention et être prudent car il y a des dangers inhérents à l'utilisation de tout appareil d'exercice – spécialement lorsque la résistance de ressorts est impliquée.

Pour les usagers inexpérimentés ou novices, le Reformer SPX de STOTT PILATES ne devrait être utilisé que sous la surveillance d'un professionnel qualifié.

Ce manuel du propriétaire du Reformer SPX de STOTT PILATES inclut les directives générales pour l'assemblage et l'utilisation. Pour retirer le maximum de votre Reformer, STOTT PILATES vous offre une gamme complète de DVD et de manuels d'instruction. Une formation personnalisée est offerte à un de nos centres accrédités ou corporatifs de formation ou par nos instructeurs STOTT PILATES.

Vérification de la sécurité mécanique

L'entretien approprié et le remplacement en temps opportun de votre équipement ou de pièces composantes est votre responsabilité. Faire une inspection régulière des éléments suivants :

Journalier :

- Vérifiez l'usure des cordes, et remplacez si nécessaire.
- Nettoyez les rails avec un chiffon humide.
- Assurez vous que les épaulettes soit fixées au chariot de façon sécurisée
- Nettoyez les selleries après utilisation, utilisez un chiffon et un nettoyant léger.

Hebdomadaire :

- Assurez vous que tous les écrous, boulons et vis sont sécurisées et serrées.
- Assurez cous que les pieds en plastiques sont attachés de façon sécurisée et ont le coté plat vers le sol.
- Assurez vous que la barre d'appui est à niveau et ne tourne pas.
- Assurez vous que le support du bras d'entrainement est attaché de façon sécurisée.
- Inspectez et confirmez que les vis étoilées des barres de poulies sont serrés de façon sécurisée.
- Assurez vous que les œillets sont alignés parallèlement aux rails.
- Vérifiez l'usure des roulettes et remplacez si nécessaire.
- Asseyez vous sur le chariot et testez les roulettes, écoutez s'il y a des grincements ou battements – Le coulissement devrait être silencieux.
- Vérifiez l'usure et la détérioration des ressorts et remplacez immédiatement si nécessaire.

Mensuel :

- Vérifiez l'usure des cordes, et remplacer si nécessaire.
- Vérifiez que les boulons et les boules des ressorts soit attachées de façon sécurisée.
- Vérifiez que les crochets des ressorts assurent une bonne accroche.
- Vérifiez l'usure des vis étoilées et remplacez si nécessaire.
- Vérifiez l'usure des sangles et remplacez si nécessaire.

Annuel :

- Replacez tous les crochets des ressorts

Tous les 2 ans :

- Replacez tous les ressorts

Veuillez vous référer à la section de l'assemblage de ce manuel pour les instructions d'assemblage initial et l'identification des pièces.

NE PAS FAIRE LES VÉRIFICATIONS DE SÉCURITÉ RECOMMANDÉES OU UTILISER UN APPAREIL DONT LES PIÈCES SONT AJUSTÉES INADÉQUATEMENT, BRISÉES OU USÉES POURRAIT OCCASIONNER DE SÉRIEUSES BLESSURES CORPORELLES.

AVERTISSEMENT

L'USAGE INAPPROPRIÉ D'ÉQUIPEMENT D'EXERCICE PEUT CAUSER DE SÉRIEUSES BLESSURES CORPORELLES. POUR RÉDUIRE LE RISQUE, VEUILLEZ LIRE CE QUI SUIT :

Sécurité du Reformer :

- Avant de débuter tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- N'utiliser l'équipement que pour les fins prévues.
- Avant de déplacer un Reformer de STOTT PILATES[MD] s'assurer que des ressorts sont accrochés pour que le chariot ne bouge pas et que les cordes ne traînent pas sur le plancher.
- S'assurer que l'équipement est ajusté correctement pour votre grandeur et niveau de capacité.
- Arrêter l'exercice immédiatement si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, de la difficulté à respirer ou ressentez tout inconfort.
- Tenir le corps, les vêtements et les cheveux éloignés des parties mobiles.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble être usé, brisé ou endommagé.
- Ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Pour une performance optimale, laisser au moins deux pieds d'espace libre sur les deux côtés d'un Reformer de STOTT PILATES.

MONTER SUR LE REFORMER

ARRÊTER! AVANT DE MONTER SUR LE REFORMER, S'ASSURER QU'AU MOINS UN RESSORT SOIT SOLIDEMENT ATTACHÉ À LA BARRE DE TENSION!

Positions debout ou à genoux

Le chariot est une plateforme qui bouge. Une attention particulière doit être portée à maintenir votre équilibre et votre stabilité, spécialement lorsque vous pratiquez des exercices à genoux ou debout.

1 Avant de commencer, s'assurer qu'au moins un (ou plus) des ressorts est engagé dans la barre de tension pour stabiliser le chariot avant de monter.

2 Monter soigneusement avec un pied sur le chariot – un tapis agrippeur peut être utilisé pour empêcher de glisser. [Tapis agrippeur non fourni, voir Accessoires optionnels de Reformer à la page 42].

3 Placer avec soin l'autre pied sur la plateforme de bois. **NE JAMAIS se tenir debout avec les deux pieds sur la plateforme de bois.**

Mains et pieds solides

Lorsque les mains ou les pieds sont placés sur la barre d'appui, les épaulettes ou l'appui-tête, s'assurer qu'ils ne glisseront pas durant l'exercice.



DÉCUBITUS DORSAL (couché sur le dos)

1 S'asseoir sur le chariot du Reformer, les jambes sur un côté.



2 Croiser la main la plus près de la barre d'appui à l'avant du corps et la placer sur l'épaulette.

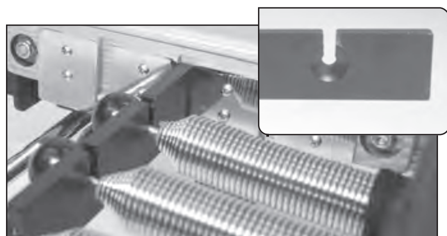


3 Rentrer l'épaule opposée sous le bras et rouler sur le dos abaissant la tête sur l'appui-tête.



4 Monter les jambes et placer les pieds sur la barre d'appui baissant les bras sur les côtés.

Instructions pour l’assemblage



1 Insérer la barre de tension de métal [26] dans les fentes de la barre de tension [5] avec les échancrures concaves [voir l’encart ci-haut] faisant face à la plateforme de bois [4].



2 Insérer les barres de poulies [23] dans les réceptacles [34] à l’arrière du Reformer et resserrer les vis étoilées à la base des réceptacles. S’assurer que les œillets au haut des barres de poulies sont parallèles aux rails d’aluminium [15] et que les vis étoilées soit correctement sérrées afin que les barres de poulies ne bougent plus.



3 **NOTE :** Avec deux personnes, incliner le Reformer sur un côté.

Tandis qu’une personne stabilise le Reformer, insérer les bouts libres des cordes [22] à travers l’arrière des poulies [25], puis dans les tubes de chrome [27] sous le chariot.



4 Faire un noeud laissant de 6 à 8 pouces libres pour empêcher les cordes de sortir des tubes de chrome.



5 Remettre le Reformer à l’endroit.



6 Positionnez les épaulettes directement au dessus des trous prévus pour les visses.



7 Assurez-vous que les pommeaux des épaulettes soient positionnés en dehors des réceptacles prévus pour les épaulettes.



8 Placez les rondelles noires 1/4" au-dessus des trous prévus pour les visses sur les épaulettes.



9 Insérez les visses 1/4"-20 x 1-1/4" dans les rondelles et les trous prévus pour les visses.

10 Utilisez la clé Allen 1/8" fournie pour serrer et assurez vous que les épaulettes soient bien attachées.

11 Pour déterminer la longueur correcte des cordes, mettre le frein du chariot dans le second trou en partant de la barre d'appui. Insérez un ressort (6) dans la barre de tension (5) pour que le chariot (16) ne bouge pas.



12 Remettre le Reformer dans la position verticale. Placer les sangles à double boucles [19] sur le chariot pour que les anneaux fixes en D des sangles s'alignent avec l'arrière de la plaque de métal des épaulettes.

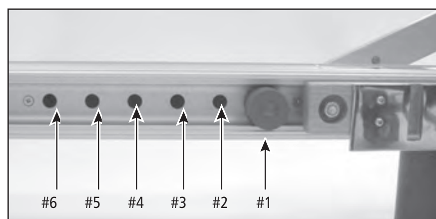
Entretien et nettoyage

Nous recommandons de nettoyer la surface en vinyle avec un mélange d'eau et d'huile de Tea Tree, un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou des magasins de produits naturels. Ajouter 1 cuil. à thé d'huile de tea tree à une bouteille vaporisatrice d'eau de 1 L ou 1 pinte. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour nettoyer des saletés plus résistantes. S'assurer que le détergent utilisé ne laisse pas de résidus huileux ou ne rend pas la surface glissante.

L'intérieur des rails d'aluminium et des rouleaux devrait être nettoyé hebdomadairement avec un nettoyeur à vitre et un linge. Vaporiser le nettoyeur sur le linge en premier, éviter de le vaporiser directement sur les surfaces, rouleaux ou rails.

AVERTISSEMENT : Ne jamais utiliser d'huiles lubrifiantes car elles peuvent endommager les rouleaux.

Sécurité et utilisation



FREIN DU CHARIOT

La position du frein du chariot détermine la distance jusqu'à laquelle le chariot s'approche de la plateforme de bois et dicte la portée de mouvement requise des articulations du corps. Le trou le plus près de la plateforme de bois est identifié comme la position #1; le trou suivant est la position #2, etc.

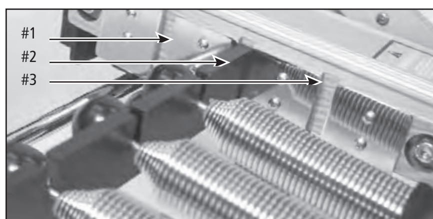
Ajustement du frein du chariot

- Ne pas s'asseoir sur le chariot pendant l'ajustement.
- Enlever tous les ressorts de la barre de tension.
- Insérer le frein du chariot dans une des six positions.
- S'assurer que le frein du chariot est complètement inséré dans le trou et ne bouge pas.

La position du frein du chariot devrait être sélectionnée de façon à ce que, lorsque couché sur le dos, avec les talons sur la barre d'appui, il y ait un angle de flexion aux articulations des hanches de 90 degrés quand le chariot est contre le frein. Si une blessure, une maladie ou toute autre limitation restreint la flexion des hanches ou des genoux, ajuster le frein en le plaçant plus loin. Des ajustements peuvent aussi être faits pour l'exercice pratiqué.

NOTE : Le frein du chariot doit être inséré dans une des six positions EN TOUT TEMPS. L'utilisation du Reformer sans les freins du chariot peut détériorer la barre de tension ou les roulettes.





BARRE DE TENSION

La position de la barre de tension détermine la quantité de tension initiale des ressorts. La coche la plus près de la plateforme de bois est la position #1; la suivante est la position #2; la suivante est la position #3. Les nombres inférieurs de position apportent une plus grande tension des ressorts.

Ajustement de la la barre de tension

- Ne pas s'asseoir sur le chariot pendant l'ajustement.
- Enlever tous les ressorts de la barre de tension.
- Placer la barre de tension dans la position désirée.
- S'assurer que la barre de tension glisse complètement dans les coches.
- S'assurer que les échancrures concaves font face à la barre d'appui.

Positionner la barre de tension relativement au chariot pour créer la tension initiale sur les ressorts, c.-à-d. la barre de tension ne devrait pas être en position #3 si le frein du chariot est en position #1 ou #2 car il n'y aura pas assez de tension des ressorts.

RESSORTS

REMPLACER TOUS LES RESSORTS AUX DEUX ANS

Le nombre de ressorts attachés à la barre de tension détermine le niveau total de résistance. Les Reformers SPXMD sont équipés de quatre ressorts avec 100% de tension et un ressort de 50%.

Ajustement des ressorts

- Faire attention lorsque vous attachez et détachez les ressorts.
- Par sécurité, placer une main sur la barre de tension.
- Saisir fermement le ressort, (pas la boule du bout du ressort) et l'étirer pour l'accrocher dans ou le décrocher de la barre de tension.
- S'assurer que la boule du bout repose solidement dans les échancrures concaves de la barre de tension.



APPUI-TÊTE

L'appui-tête s'ajuste à trois positions : à plat, mi-soulevé ou complètement soulevé. Il devrait être ajusté selon les besoins individuels afin que le cou et les épaules soient confortables et libres de tension lorsque couché sur le dos. Pendant des exercices où les hanches sont soulevées plus haut que les épaules, l'appui-tête devrait être à plat – même quand l'exercice commence couché sur le dos. Pour certains exercices il est soulevé pour fournir du renfort aux pieds.

Ajuster l'appui-tête

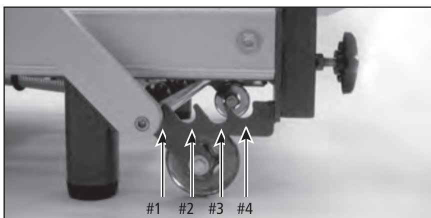
- Sans aucun poids sur l'appui-tête, le soulever et pivoter le bloc d'ajustement afin qu'il repose fermement sur la bordure en bois du chariot.



DÉPLACER LES REFORMERS

La partie avant de tous les Reformers a une paire de roues faciles à rouler qui rendent simple pour quiconque de force moyenne de les déplacer ou repositionner.

- S'assurer que les ressorts sont attachés afin que le chariot soit stable et que les cordes ne traînent pas.
- Debout à l'arrière du Reformer, tenir la barre de métal horizontale, puis la soulever doucement. Lever le Reformer suffisamment haut pour engager les roues.
- Garder le Reformer à la hauteur de la taille ou plus bas. Ne pas lever plus haut car cela pourrait détériorer votre sol.



BARRE D'APPUI

La barre d'appui peut être réglée à quatre différentes hauteurs pour faciliter divers exercices de Reformer et pour accommoder les différences physiques et de capacités.

Le placement le plus proche près de la plateforme de bois désigne la position #1, le plus loin est la position #4.

Ajustement de la barre d'appui

- La barre d'appui peut être ajustée lorsque debout à côté du Reformer ou assis sur le chariot.
- Soulever doucement la barre d'appui et soulever le support du bras d'entraînement du support d'ajustement de la barre d'appui.
- Soulever ou abaisser la barre d'appui à la hauteur désirée et placer le support du bras d'entraînement solidement dans le support d'ajustement de la barre d'appui le plus près.

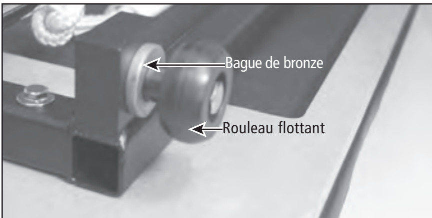
NOTE : Il est hautement recommandé que le Reformer soit disposé sur une surface non glissante afin d'éviter tout glissement et/ou détérioration du plancher ou de la moquette.

Pièces de remplacement



ROULEAUX FIXES

Avec le chariot sortis de ses rails, attacher les rouleaux fixes à l'aide d'un cliquet et d'une douille d'attache de 1/2". Assurez-vous que les roulettes sont attachées de façon sécurisée. Veuillez suivre les instructions pour l'enlèvement du chariot [à la pg 36] et le replacement du chariot [à la page 40].



ROULEAUX FLOTTANTS

Avec le chariot enlevé des rails, glissez les rouleaux flottants dans les bagues de bronze. Puis, suivre les instructions pour replacer le chariot [voir page 42].

AVERTISSEMENT : Ne jamais utiliser d'huiles lubrifiantes car elles peuvent endommager les rouleaux.

Pièces de remplacement et optionnelles :

Emballage traditionnel de ressorts (5 ressorts)	ST-05057
Emballage de ressorts de haute précision (5 ressorts)	ST-05058
Emballage de base de ressorts (4 ressorts)	ST-05070
Barre d'appui – SPX (Double)	ST-05069
Extenseur de plateforme rembourré – SPX	ST-02074
Cordes de Reformer (paire)	ST-06016
Rouleaux fixes (paire)	ST-06013
Rouleaux flottants (paire)	ST-06014
Frein de chariot	ST-06012
Courroie de boîte de Reformer	ST-02018
Gaine de resort	ST-05070
Épaulettes (paire)	ST-02023
Attache des ressort	ST-02020
Poignées de mousse (paire)	ST-02007
Sangles longues rembourrées pour la colonne (paire)	ST-02016
Boucles souples de Reformer (paire)	ST-02009
Bâton d'érable pour rouler	ST-06008
Tapis agrippeurs	ST-02022



Enlever et remplacer les ressorts

Étape 1.
Enlever le chariot

OUTIL NÉCESSAIRE :


TOURNEVIS PLAT



1 Pour enlever le chariot, enlever les barres de poulies et les placer sur le plancher, de chaque côté des rails d'aluminium.

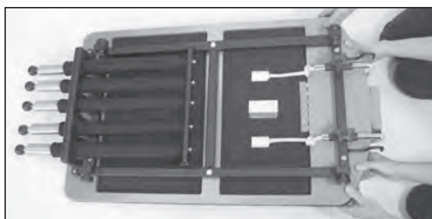


2 À l'aide d'un tournevis plat, enlever les plaques d'arrêt.



3 **NOTE :** Requiert deux personnes.

Glisser avec soin le chariot hors des rails d'aluminium gardant le chariot au niveau jusqu'à ce qu'il soit complètement libre des rails. Tourner le chariot sur l'envers en vous assurant que les rouleaux sont en sécurité et ne viennent pas en contact avec le plancher.



4 Placer le chariot face vers le sol.

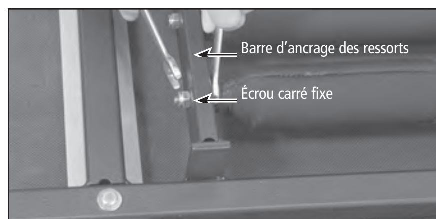
NOTE : Assurez-vous qu'il soit placé sur une surface souple pour ne pas abimer la sellerie.

Étape 2.
Enlever les ressorts

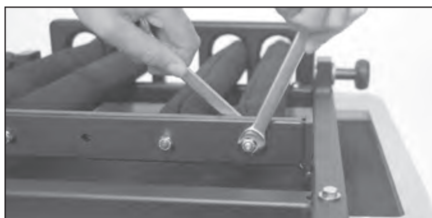
OUTILS NÉCESSAIRES :



CLÉS À DEUX FOURCHES
1/2" (13MM) x 7/16" (11MM)



1 Avec une clé de 7/16", tenir l'écrou en cube fixe en place.



2 Utilisant une deuxième clé de 7/16" sur le côté opposé à la barre d'ancrage des ressorts, desserrer le contre-écrou de nylon. Ceci peut requérir un peu de force dynamométrique.

NOTE : JETER les contre-écrous en nylon usagés. (De nouveaux contre-écrous en nylon sont fournis avec les nouveaux ressorts.)



3 Enlever le ressort de la barre d'ancrage des ressorts.



4 Tirer le ressort des boucles plasiques retenant les ressorts.



5 Répéter les étapes 1 à 4 pour les autres ressorts.



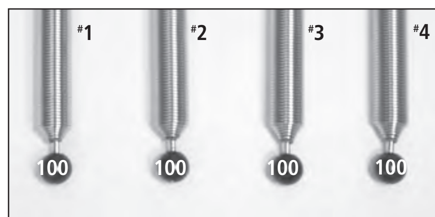
6 Enlever les gaines des ressorts des anciens ressorts et les glisser sur les nouveaux ressorts, si encore en état

Étape 3. Remplacer de nouveaux ressorts

Déterminer l'emballage de ressorts de remplacement.
Les ressorts sont codifiés par couleur à l'extrémité du boulon du ressort. Rouge = 100%, Bleu = 50%, Blanc = 25%

NOTE : Les Reformers SPX[MD] arrivent avec quatre ressorts 100%, et un ressort 50%.

EMBALLAGE DE RESSORTS DU SPX
4 x 100% placer comme ce qui suit :



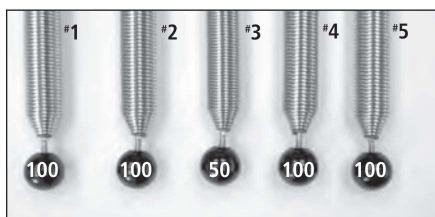
Laissant la position du milieu libre, placer les ressorts 100% dans les positions restantes sur le chariot, comme illustré à droite. Placez le ressort 50% au milieu.



NOTE : Les graines des resorts sont indispensable a une utilisation correct du Reformer, si celui-ci a des supports plastiques.

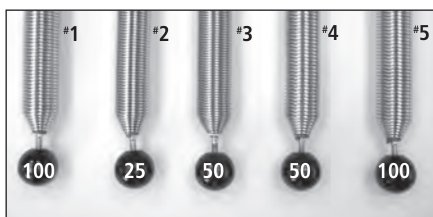
D'autres emballages de ressorts de remplacement sont aussi disponibles.

EMBALLAGE DE RESSORTS TRADITIONNEL
4 x 100%, 1 x 50% placer comme ce qui suit :



Placer un ressort de 50% au centre et deux ressorts de 100% de chaque côté.

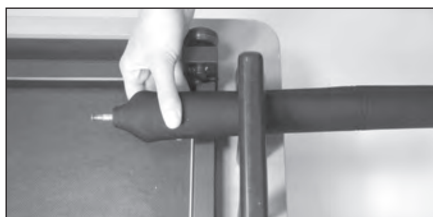
EMBALLAGE DE RESSORTS HAUTE PRÉCISION
3 x 100%, 1 x 50%, 1 x 25% placer comme ce qui suit :



Placer un ressort de 50% au centre, un ressort de 25% d'un côté. Placer les ressorts de 100% dans les position restantes.



1 Commencer avec le ressort #1 de votre emballage de ressorts. Enlever le contre-écrou en nylon du bout du boulon du ressort.



2 Commencer à un bout du chariot. Enfiler le bout du boulon du ressort #1 à travers le premier trou du plastique retenant les ressorts.

OUTILS NÉCESSAIRES :


TOURNEVIS PLAT


CLÉS À DEUX FOURCHES
1/2" (13MM) X 7/16" (11MM)



3 Insérer le boulon du ressort dans le trou correspondant de la barre d'ancrage de ressorts.

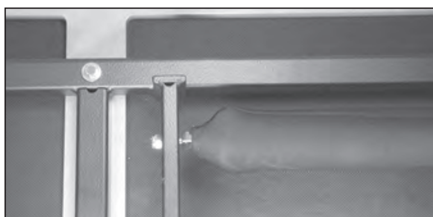


4 Enfiler le contre-écrou de nylon dans le boulon du ressort.

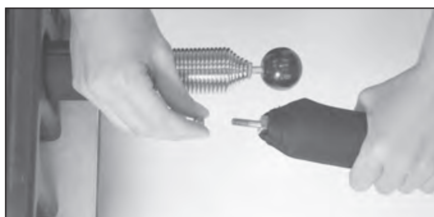


5 Tenir l'écrou en cube fixe en place avec la clé de 7/16". Utilisant une deuxième clé, resserrer les nouveaux contre-écrous de nylon.

NOTE : NE PAS RÉUTILISER le anciens contre-écrous de nylon.



6 Le contre-écrou de nylon et l'écrou en cube fixe devraient être serrés contre la barre d'ancrage des ressorts.



7 Répéter les étapes 1 à 6 pour les autres ressorts.



8 Écrire la date d'installation sur l'étiquette fournie avec l'emballage de ressorts de remplacement. Apposer l'étiquette sur le dessous du chariot du Reformer.

Les ressorts devraient être remplacés tous les 24 mois, ou au besoin à l'intérieur de cette période.

Étape 4. Replacer le chariot

OUTIL NÉCESSAIRE :

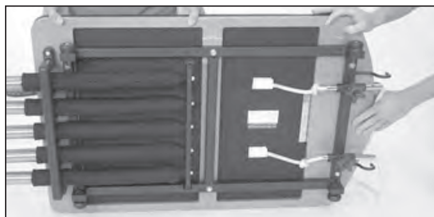

TOURNEVIS PLAT



1 Enlever le frein du chariot.



2 Essuyer l'intérieur des rails d'aluminium avec un nettoyeur pour vitres et/ou un linge sec pour enlever la poussière ou la saleté. Vaporiser le nettoyeur sur le linge en premier. Éviter de vaporiser directement sur les surfaces, rouleaux ou rails d'aluminium. Insérer le frein du chariot dans une des six positions.



3 S'assurer que les barres de poulies sont toujours de chaque côté des rails d'aluminium. Avec soin, tourner le chariot sur le côté tout en vous assurant que les rouleaux ne viennent jamais en contact avec le plancher. Puis, soyez prêt à avoir une autre personne pour tenir le côté opposé du chariot.



4 Glisser les rouleaux dans les canaux en 'C'.

NOTE : Pour empêcher d'endommager les rouleaux, nous conseillons fortement que deux personnes tiennent le chariot. Une personne guide les rouleaux avec soin dans les canaux pendant que l'autre supporte le côté opposé du chariot. Une fois que les rouleaux sont en sécurité dans les canaux, guider le chariot en place.



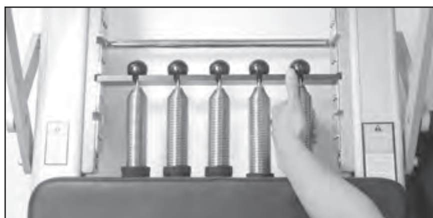
5 **AVERTISSEMENT :** Lorsque vous guidez le chariot droit dans les rails d'aluminium, avancez tranquillement et avec soin car les rouleaux sont sensibles. Une fois que les rouleaux sont à l'intérieur des rails, ils sont protégés.



6 Utilisant un tournevis plat, replacer les plaques d'arrêt.



7 Insérer les barres de poulies dans les réceptacles à l'arrière du Reformer et resserrer les vis étoilées à la base des réceptacles. S'assurer que les oeillets dans le haut des barres de poulies sont parallèles aux rails d'aluminium.



8 Replacer la barre de tension et attacher les ressorts avant de reprendre l'usage de votre Reformer.

Accessoires optionnels de Reformer



EXTENSEUR DE PLATEFORME REMBOURRÉ

Prolonge la plateforme de bois pour faciliter une variété d'exercices, fournissant plus de confort et de sécurité. Peut aussi être utilisé sur le chariot pour amener le bassin et la colonne en position neutre quand vous êtes assis.

- Enlever la courroie (si applicable) et abaisser la barre d'appui complètement.
- Accrocher le nombre de ressorts désirés à la barre de tension.
- Placer l'extenseur de plateforme rembourré sur les rails en s'assurant qu'il est solidement en place contre la plateforme de bois et ne bouge pas.
- Des tapis agrippeurs peuvent être ulilisés.

⚠ MONTER SUR LE REFORMER

ARRÊTER! AVANT DE MONTER SUR LE REFORMER, S'ASSURER QU'AU MOINS UN RESSORT SOIT SOLIDEMENT ATTACHÉ À LA BARRE DE TENSION!

1. S'assurer qu'au moins un (ou plus) des ressorts est engagé dans la barre de tension pour stabiliser le chariot avant de monter.
2. Monter avec un pied sur le chariot – un tapis agrippeur peut être utilisé pour empêcher de glisser. [Tapis agrippeur non fourni, voir Accessoires optionnels de Reformer à la page 34].
3. Placer l'autre pied sur la plateforme de bois.

   NE JAMAIS se tenir debout avec les deux pieds sur la plateforme de bois.

TAPIS AGRIPPEURS

Les tapis antidérapants de caoutchouc versatiles sont pratiques pour augmenter la traction et empêcher de glisser. (voir l'image ci-dessus pour un exemple de l'utilisation).



CONVERTISSEUR DE TAPIS

Ajouter un convertisseur de tapis crée une surface sans danger et stable pour les exercices sur tapis.

Installer le convertisseur de tapis

- Retirez les sangles pour cheville, (si possible).
- Placer la barre d'appui en bas et décrocher les ressorts.
- Glisser le chariot contre les barres de poulies, s'assurant que les cordes sont remisées hors du chemin.
- Insérer le convertisseur de tapis en s'assurant qu'il est complètement enfoncé en place.



PLANCHES ACCESSOIRES

Des planches accessoires optionnelles peuvent être ajoutées au Reformer SPX pour ajouter aux options d'exercice.

- Planche de saut et Cardio-Tramp[MC] pour exercices plyométriques et aérobic.
- Planche de disque rotatif pour rotation interne ou externe contrôlée.
- Planche de disque rotatif de luxe[MC] permet une plus grande gamme de mouvements asymétriques en travaillant en rotation contrôlée.
- Une barre d'appui molle accommode les pieds sensibles.

Installer les planches accessoires

- Abaisser la barre d'appui à la position la plus basse.
- Insérer la planche accessoire dans les fentes sur la plateforme de bois et s'assurer qu'elle s'enfonce complètement.
- Resserrer les vis étoilées situées sous la plateforme de bois.

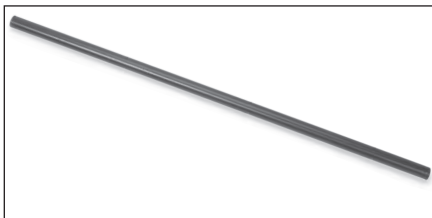


BOÎTES DE REFORMER

Des boîtes de Reformer peuvent être utilisées.
Pour faciliter ou varier les exercices.

Positionner la boîte de Reformer

- Placer la boîte du Reformer sur le dessus du chariot avec soit le côté long ou court face vers l’avant.
- La boîte peut être placée par dessus ou contre les épaulettes dans la position de la ”boîte courte”.



BÂTON DE MÉTAL POUR ROULER

Parfait pour procurer plus de conscience des omoplates, il peut être utilisé pour une multitude d’exercices de Reformer.



COURROIE

La courroie est incluse à l’achat d’une boîte de Reformer.

Attacher la courroie

- Boucler la courroie autour de la plateforme de bois et ajuster la longueur en attachant le fermoir à un des trois anneaux en D.
- La courroie devrait être ajustée de façon à ce qu’il y ait de la tension avec les genoux légèrement fléchis. Il est important de garder les pieds solidement accrochés sous la courroie.

Garantie

REFORMERS DE STOTT PILATES[MD]

Merrithew Health & Fitness[MC] garantit que tous les nouveaux produits du Reformer sont libres de défauts de fabrication dans la main-d'œuvre et les matériaux, sujet aux termes ci-dessous. Cette garantie prend effet à la date de facturation de l'achat originel. Les pièces réparées ou remplacées selon les termes de cette garantie seront garanties pour la période restante de la garantie originelle.

Cette garantie s'applique au Reformer SPX et Club SPX[MD] de STOTT PILATES[MD] seulement :

- Pendant qu'il demeure la possession de l'acheteur originel et qu'une preuve d'achat est fournie,
- Si les réclamations sont faites à l'intérieur de la période de garantie, et
- Si les mises à jour sont faites tel que requis par Merrithew Health & Fitness

CETTE GARANTIE SERA ANNULÉE SI :

- **Les ressorts du Reformer ne sont pas changés tous les deux (2) ans**
- **Toutes les directives de sécurité et d'utilisation telles qu'indiquées dans le manuel du propriétaire ne sont pas suivies**
- **L'équipement est utilisé pour toutes autres fins que celles prévues**
- **La défaillance de l'équipement résulte d'une mauvaise maintenance**
- **L'équipement a été sujet d'un accident, d'un mauvais usage, d'abus, de service incorrect, ou de modifications qui n'ont pas été autorisé par Merrithew Health & Fitness**

Cette garantie ne couvre pas les dommages au fini du Reformer, frais de livraison, frais de dédouanement (si applicable) ou tous coûts encourus pour l'installation de pièces réparées ou remplacées expédiées selon les provisions de cette garantie.

GARANTIE À VIE LIMITÉE (MODÈLES AT HOME ET SPX[MD])

Sur les rails d'aluminium, les composantes du cadre et soudures reliées, la barre de tension et le mécanisme de la barre d'appui (exclut la barre d'appui de caoutchouc), si l'utilisation est à la maison ou dans un éspace non-commercial.

GARANTIE LIMITÉE DE DIX (10) ANS (MODÈLES CLUB ET SPX[MD])

Merrithew Health & Fitness remplacera ou réparera, à son choix, toute pièce mentionnée ci-dessous, sous réserve que la (les) pièce(s) est (sont) défectueuse(s) à cause de défaut de la main-d'œuvre ou des matériaux :

- Rails d'aluminium
- Composantes du cadre et soudure reliées
- Barre de tension
- Mécanisme de la barre d'appui

POUR MODÈLES SPX[MD], AT HOME SPX[MD] ET CLUB SPX[MD] :

GARANTIE LIMITÉE D'UN (1) AN

Sur les pièces d'usure normale incluant, les cordes, les sangles, les crochets pour ressort, les réceptacles en plastique des barres de poulie, le ruban antidérapant de la barre d'appui, des gaines de ressorts et les plastiques retenant les ressorts,

GARANTIE LIMITÉE DE DEUX (2) ANS

Sur tous les composants du Reformer. Merrithew Health & Fitness, à son choix, réparera ou remplacera toute pièce, sous réserve que la (les) pièce(s) est (sont) défectueuse(s) à cause de défaut de la main-d'œuvre ou des matériaux et que ce défaut soit signalé à Merrithew Health & Fitness à l'intérieur d'une période de garantie.

GARANTIE DE 90 JOURS DU TISSU

Le recouvrement en vinyle de votre Reformer STOTT PILATES sera remplacé s'il devient endommagé suite à un usage normal pendant 90 jours après la livraison. La preuve des dommages peut être demandée. Cette garantie ne couvre pas les coupures, brûlures, taches, souillures, dommage d'animaux, dommages causé par l'usage de produits abrasifs, corrosifs ou nettoyeurs chimiques ou par tout autre usage inapproprié. Si un tissu identique n'est pas disponible, Merrithew Health & Fitness fournira un tissu équivalent.

LIMITATIONS DE GARANTIES TACITES ET DE RECOURS

La réparation ou le remplacement de pièces défectueuses est de votre recours exclusif selon les termes de cette garantie limitée. Dans l'éventualité de problèmes de disponibilité, Merrithew Health & Fitness ne sera pas responsable pour tout dommage conséquent ou circonstanciel résultant de la brèche de cette garantie limitée ou de toute garantie tacite applicable, ou pour la défaillance ou des dommages résultant de catastrophes naturelles, de soin et d'entretien inadéquat, d'accident, d'altération, de remplacement de pièces par une partie autre que Merrithew Health & Fitness, d'un mauvais usage, du transport, de l'usage commercial, d'abus, d'environnements hostiles (température inclémente, actes de la nature), d'installation inadéquate ou d'installation non conforme aux codes locaux ou aux instructions imprimées.

Cette garantie limitée est l'unique garantie exprès émise par Merrithew Health & Fitness. Aucune performance, spécification ou description apparaissant où que ce soit n'est garantie par Merrithew Health & Fitness, sauf dans les mesures présentées dans cette garantie limitée. Toute garantie tacite de protection de produit résultant des lois de tout état, province ou territoire incluant des garanties tacites de conformité, d'aptitude à un usage particulier, ou utilisation, est par la présente de durée limitée à la durée de cette garantie limitée..

Ni les distributeurs, revendeurs web, ou détaillants qui vendent ce produit n'ont aucune autorité pour offrir des garanties supplémentaires ou des promesses de recours en supplément ou contradictoires à celles citées ci-dessus. La responsabilité maximale de Merrithew Health & Fitness, dans toute éventualité, n'excèdera pas le prix d'achat du produit payé par l'acheteur originel.

Retirer le maximum de votre Reformer

STOTT PILATES[MD] offre des manuels complets et la plus grande collection de DVD de Pilates au monde pour usage au foyer et professionnel.





◀ **Reformer Essentiel, 3e éd. (set de 2 disques)**

Utilisez l'équipement de STOTT PILATES[MD] avec la résistance de ressorts pour aider à tonifier, renforcer les bras, les jambes et focaliser sur la stabilité du tronc. Apprenez le répertoire complet des exercices de niveau Essentiel avec les préparations et les modifications. DISPONIBLE EN SIX LANGUES : ANGLAIS, FRANÇAIS, ESPAGNOL, ITALIEN, PORTUGAIS ET ALLEMAND. **DV-81152**

Reformer Intermédiaire, 2e éd. (set de 2 disques) ▶

Constatez et ressentez comment la complexité des exercices de Reformer Intermédiaire peut aider à obtenir un corps en forme, fort et tonifié. Cet entraînement défie la force, la stabilité, la mobilité, la coordination et l'équilibre. DISPONIBLE EN SIX LANGUES : ANGLAIS, FRANÇAIS, ESPAGNOL, ITALIEN, PORTUGAIS ET ALLEMAND. **DV-81153**





◀ **Reformer Avancé, 2e éd.**

Les exercices présentés dans l'entraînement du Reformer Avancé requiert plus de force, de stabilité et de flexibilité. Les divers composantes et accessoires du Reformer intensifient le répertoire du Reformer et procurent un entraînement personnel stimulant et l'amélioration de la performance. DISPONIBLE EN SIX LANGUES : ANGLAIS, FRANÇAIS, ESPAGNOL, ITALIEN, PORTUGAIS ET ALLEMAND. **DV-81154**

STOTT PILATES®



Manuels

Notre set complet de guides détaillés et illustrés documentent chaque mouvement dans le répertoire de STOTT PILATES. Des instructions par étape sont fournies pour chaque exercice, incluant l'information sur le focus, les muscles spécifiques utilisés et les variations et modifications possibles. LE MANUEL COMPLET D'EXERCICES SUR TAPIS ET LES MANUELS REFORMER ESSENTIEL ET INTERMÉDIAIRE SONT AUSSI DISPONIBLES EN FRANÇAIS, ESPAGNOL ET JAPONAIS.



◀ Conditionnement athlétique sur le Reformer

Apprenez comment isoler des muscles et augmenter l'efficacité du mouvement tout en mettant l'emphase sur la stabilité du centre dans des entraînements pour deux sports spécifiques sur Reformer conçus pour des athlètes passionnés.
DISPONIBLE EN SIX LANGUES : ANGLAIS, FRANÇAIS, ESPAGNOL, ITALIEN, PORTUGAIS ET ALLEMAND. **DV-81164**

Entraînement sur Reformer pour hommes ▶

Que vous recherchiez un conditionnement pour un sport ou une routine variée d'entraînement pour renforcer – cet entraînement comblera votre besoin d'endurance, de mobilité et de coordination en moins de trente minutes!
DISPONIBLE EN ANGLAIS ET ESPAGNOL. **DV-81167**





◀ Entraînement de groupe sur Reformer

Ce programme vous fait passer d'un échauffement à une série d'exercices qui promettent d'améliorer la force, l'endurance et la flexibilité et termine avec dix minutes d'exercices plyométriques cardio.
DISPONIBLE EN ANGLAIS SEULEMENT. **DV-81117**





MANUAL DEL Propietario

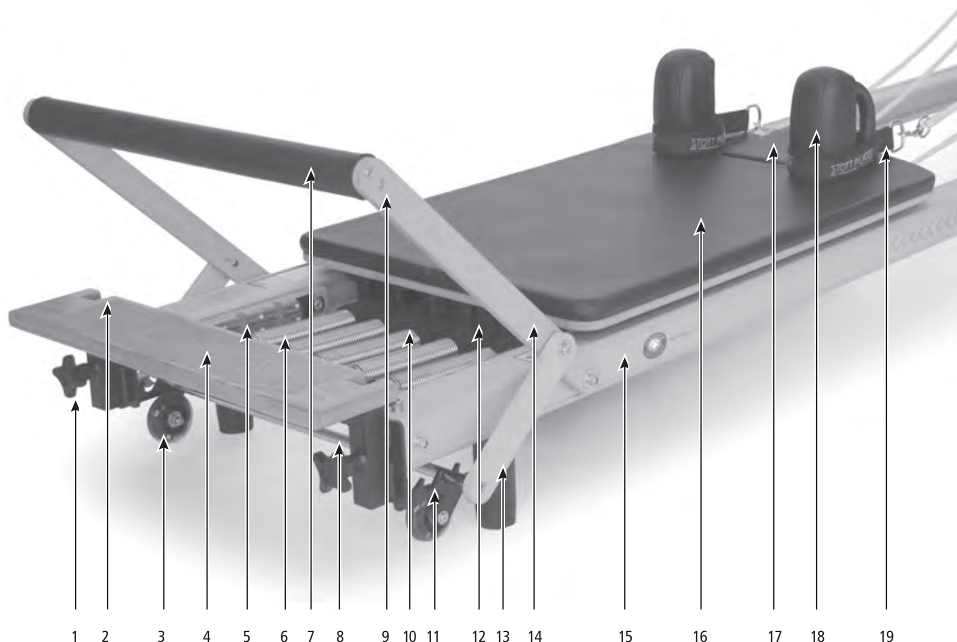
AT HOME SPX™ REFORMER

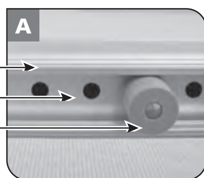
Favor de revisar esta información importante **de ensamble**, **seguridad** y **garantía** acerca de su nuevo equipo STOTT PILATES® y conservarlo a la mano para referencias futuras.

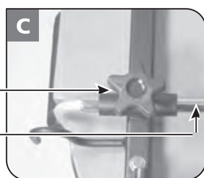


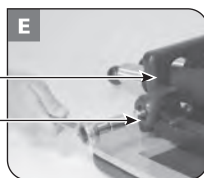
Identificación de Partes de SPX® Reformer

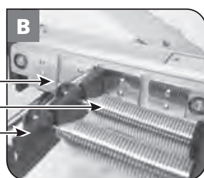
1 Perillas de Estrella 1/2"
2 Receptáculos Tabla Accesorios
3 Ruedas Fáciles de Rodar
4 Plataforma Fija de Madera
5 Ranuras Barra de Ajuste [fig. B]
6 Resortes [fig. B]
7 Barra para Pies
8 Soporte de Barra para Pies
9 Tornillos de Cabeza Hueca 5/16"
10 Mangas de los Resortes
11 Nichos para Ajustar Barra para Pies
12 Soporte Plástico de Resortes [fig. B]
13 Barra para Ajustar Angulo de Barra para Pies
14 Barra para Ajustar Altura de Barra para Pies
15 Rieles de Aluminio
16 Carro
17 Cabecera Ajustable
18 Descansa Hombros
19 Correas de Doble Tamaño [fig. F]
20 Étiquette du numéro de série
21 Perillas de Estrella [fig. C & G]
22 Correas
23 Barras para Fijar Poleas
24 Poleas con Resorte
25 Poleas
26 Barra de Ajuste [fig. B]
27 Tubos de Cromo [fig. C]
28 5/8" Cojinetes de Bronce [fig. D]
29 Rodillo Flotante & Sistema de Vástagos [fig. D]
30 Rodillos Fijos [fig. E]
31 Tope de Hule del Carro [fig. A]
32 Sistema de Tope del Carro [fig. A]
33 Placas de Tope
34 Receptáculos de Poleas [fig. G]

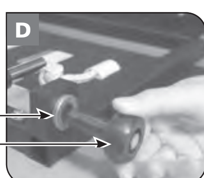




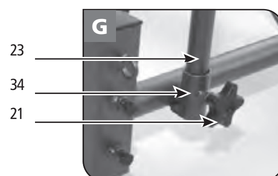


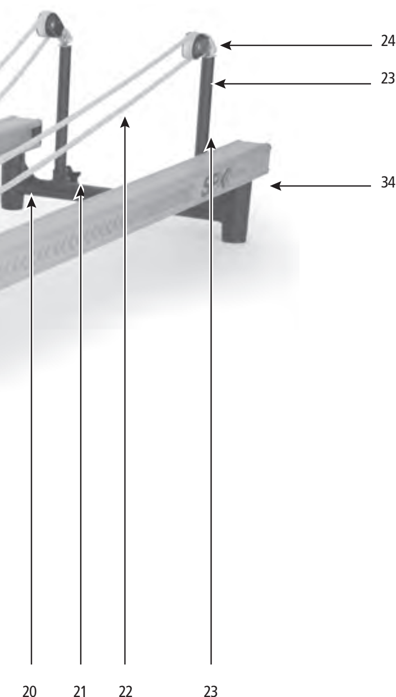












HERRAMIENTAS REQUERIDAS:

 DESARMADOR DE CABEZA PLANA

 1/4" (6MM) LLAVE HEXAGONAL [PROPORCIONADA]

 LLAVE DE TUERCAS 1/2" (13MM) X 7/16" (11MM) [PROPORCIONADA]

¡IMPORTANTE!

Este manual contiene información importante de ensamble, seguridad y uso. Lea cuidadosamente el manual antes de utilizar su nuevo STOTT PILATES® SPX® Reformer y consérvelo a la mano para referencias futuras.

EL USO NO SEGURO O INADECUADO DE ESTE EQUIPO CAUSADO POR NO LEER Y NO CUMPLIR CON TODOS LOS REQUERIMIENTOS Y ADVERTENCIAS PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES.

Es imposible predecir cada situación y circunstancia que pueda ocurrir al utilizar su Reformer. STOTT PILATES no se hace responsable acerca del uso seguro del Reformer bajo ninguna circunstancia. Existen riesgos asociados con el uso de cualquier equipo de ejercicio, los cuales no pueden predecirse o evitarse, y usted asume la responsabilidad de ese riesgo.

STOTT PILATES recomienda el ensamble y el uso cuidadoso y le desea muchas horas de ejercicio

Lineamientos del Usuario

El STOTT PILATES SPX Reformer es una pieza sofisticada de equipo Pilates que, cuando se utiliza adecuadamente puede facilitar muchos ejercicios de Pilates de una manera segura y efectiva. Sin embargo, se debe de tener cuidado y precaución ya que existen algunos peligros inherentes al utilizar cualquier equipo de ejercicio – especialmente cuando se encuentra involucrada la resistencia con resortes.

Para usuarios sin experiencia o de primera vez, el STOTT PILATES SPX Reformer solo debe utilizarse bajo la supervisión de un profesional capacitado.

Este Manual del propietario del STOTT PILATES SPX Reformer, incluye lineamientos generales para el armado y el uso. Para poder obtener lo máximo de su Reformer, STOTT PILATES ofrece una amplia variedad de DVDs y Manuales educativos.
Se ofrece entrenamiento personalizado en nuestros Centros de Entrenamiento con Licencia y Corporativos, o a través de instructores certificados STOTT PILATES.

Chequeo de Seguridad Mecánica

Es su responsabilidad el dar el mantenimiento adecuado y el reemplazar oportunamente su equipo o las partes de sus componentes. Realice una inspección constante de acuerdo al siguiente calendario:

Diario:

- Checar el desgaste en las Correas, reemplazar conforme sea necesario.
- Limpie los Rieles con un paño suave humedecido
- Asegurarse que los Descansa Hombros están totalmente sentados en el Carro.
- Limpiar toda la tapicería despues de cada uso, usando un paño suave y limpiador suave apropiado.

Semanal:

- Asegurarse que todas las tuercas, pernos y tornillos estén bien apretados.
- Asegurarse que los pies de plástico están bien sujetados y que la parte plana esté mirando hacia el suelo.
- Asegurarse que la Barra para Pies esté nivelada y que no gire.
- Asegurarse que el Soporte de Barra para Pies esté bien colocado.
- Asegurarse que las Perillas de Estrella en las Barras para Fijar Poleas estén bien apretadas.
- Asegurarse que los Ganchos Cerrados se alinean paralelamente a los Rieles.
- Checar los Rodillos por desgaste y reemplazar conforme sea necesario.
- Sientese en el Carro y pruebe deslizarlo, escuche atentamente por cualquier golpe o rechinido; debe de ser un deslizamiento silencioso.
- Checar todos los Resortes por desgaste o daño y reemplazar inmediatamente conforme sea necesario.

Mensual:

- Checar el desgaste en las Correas y reemplazar conforme sea necesario.
- Checar que las Tuercas de Nylon del Resorte, los Pernos del Resorte y los Extremos de las Bolas de los Resortes se encuentren bien apretados.
- Checar que todos los Clips del Resorte se encuentren bien apretados.
- Checar si existe desgaste en las Perillas de Estrella y reemplazar conforme sea necesario.
- Checar si existe desgaste en las Correas de Doble Tamaño y reemplazar conforme sea necesario.

Anual:

- Reemplazar todos los Clips del Resorte.

Cada 2 años:

- Reemplazar todos los Resortes.

Consultar la sección de ensamble en este manual, para instrucciones iniciales de ensamble y etiquetado de la parte.

EL NO REALIZAR LOS CHEQUEOS DE SEGU RIDAD RECOMENDADOS, O EL UTILIZAR LA MÁQUINA CON LAS PARTES MAL AJUSTADAS, ROTAS O DESGASTADAS PUEDE CAUSAR GRAVES LESIONES CORPORALES.

⚠ PRECAUCIÓN

EL USO INADECUADO DE EQUIPO DE EJERCICIO PUEDE CAUSAR SEVERAS LESIONES CORPORALES. PARA REDUCIR EL RIESGO FAVOR DE LEER LO SIGUIENTE:

Seguridad en el Reformer:

- Consultar a un médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio.
- Usar el equipo únicamente para los ejercicios de Pilates.
- Antes de mover un STOTT PILATES® Reformer, asegurarse que los Resortes están colocados de manera que el Carro sea seguro y las Correas no cuelguen.
- Asegurarse que el equipo está adecuadamente ajustado para su estatura y nivel de habilidad.
- Dejar inmediatamente de ejercitarse si siente dolor en el pecho, se siente mareado, tiene dificultad para respirar o experimenta cualquier incomodidad.
- Mantener su cuerpo, ropa y cabello fuera de todas las partes en movimiento.
- No utilizar el equipo si está desgastado, roto o dañado.
- No intentar reparar el equipo usted mismo.
- No permitir que los niños utilicen o estén cerca del equipo sin supervisión de un adulto.
- Para un óptimo desempeño, dejar un espacio libre de cuando menos dos pies en ambos lados de un STOTT PILATES Reformer.

⚠ SUBIRSE AL REFORMER

¡DETÉNGASE! ¡ANTES DE SUBIRSE, ASEGÚRESE QUE CUANDO MENOS UN RESORTE ESTÉ FIRMEMENTE COLOCADO EN LA BARRA DE AJUSTE!

Posiciones de Pie o de Rodillas

El Carro es una plataforma en movimiento. Siempre debe ponerse atención especial a mantener su equilibrio y estabilidad, especialmente al realizar ejercicios de pie o de rodillas. Ver las precauciones antes mencionadas.

1. Antes de comenzar, asegurarse que uno o más Resortes están colocados en la Barra de Ajuste para asegurar el Carro antes de subirse.
2. Pararse cuidadosamente con un pie sobre el Carro – puede utilizar un Mat Sujetador para evitar resbalarse. No se incluye el Mat Sujetador, ver Accesorios para Reformer [ver Partes de Reemplazo en la página 58].
3. Colocar cuidadosamente el otro pie sobre la Plataforma Fija de Madera.

   NUNCA pararse con ambos pies sobre la Plataforma Fija de Madera.

Asegurar Manos y Pies

Siempre que coloque sus manos o pies en la Barra para Pies, en los Decansa Hombros o en la Cabecera, asegurarse que no se resbalarán durante el ejercicio. Pueden utilizarse Mats Sujetadores.



POSICIÓN SUPINA (sobre la espalda)

1 Sentarse en el Carro del Reformer, con las piernas a un lado.



2 Colocar la mano más cercana a la Barra para Pies, cruzando su cuerpo y colocarla en el Descansa Hombros.

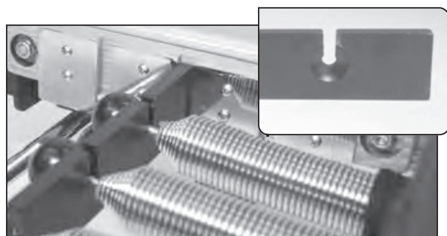


3 Colocar el hombro opuesto con el brazo estirado y acostarse sobre su espalda, poniendo la cabeza sobre la cabecera.



4 Subir las piernas y colocar los pies sobre la Barra para Pies, colocando los brazos a los costados.

Instrucciones de Ensamble



1 Insertar la Barra de Ajuste de Metal [26] en la ranura central de la Barra de Ajuste [5] con las indentaciones cóncavas viendo hacia la Plataforma Fija de Madera [4] [ver inserción].



2 Insertar las Barras para Fijar Poleas [23] en los Receptáculos [34] en la parte posterior del Reformer y apretar las Perillas de Estrella en la base de los Receptáculos. Asegurarse que los Ganchos Cerrados encima de las Barras para Fijar Poleas se encuentran paralelos a los Rieles de Aluminio [15] y que las Perillas de Estrella estén bien apretadas para evitar movimiento en las Barras para Fijar Poleas [23].



3 **NOTA:** Inclinar el Reformer a un lado entre dos personas.

Mientras una persona sostiene el Reformer, la otra inserta los extremos libres de las Correas [22] por detrás de las Poleas [25], y después a través de los Tubos de Cromo [27] debajo del Carro.



4 Hacer un nudo dejando libres puntas de 6-8" para evitar que las Correas pasen por detrás de los Tubos de Cromo.



5 Regresar el Reformer a la posición vertical.



6 Colocar directamente las hombreras sobre los orificios de los tornillos.



7 Asegurarse que las perillas de las hombreras se encuentren colocadas por fuera de los receptáculos previstos para las mismas.



8 Colocar las rondanas negras de 1/4" sobre las ranuras de los orificios previstos para los tornillos que se encuentran encima de las hombreras.



9 Insertar los tornillos de 1/4"-20 x 1-1/4" dentro de las rondanas y los orificios previstos para los mismos.

10 Utilizar la llave Allen de 1/8" proporcionada para apretar, asegurando así que las hombreras se encuentren bien fijas.

11 Para determinar el largo correcto de las cuerdas, fijar el tope del carro en el segundo orificio de la barra para pies. Colocar el resorte (6) en la barra tensora (5) de manera que el carro (16) no se mueva



12 Colocar las Correas de Doble Tamaño [19] en el Carro de manera que los Anillos en D en las Correas estén alineados con la parte posterior de la placa metálica del Respaldo para Hombros.

Se pueden hacer ligeros ajustes al largo de las Correas deslizando los Tubos de Cromo [27]. Asegurarlos apretando las Perillas de Estrella [21].

Cuidado & Limpieza

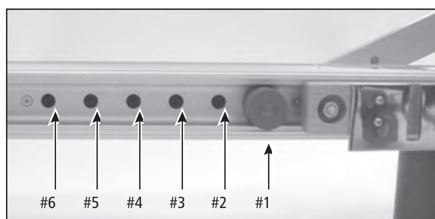
Recomendamos limpiar la superficie de vinyl con una mezcla de agua y aceite de tea tree, un desinfectante natural que se puede encontrar en la mayoría de las farmacias o tiendas de alimentos saludables. Agregar 1cdta de aceite de tea tree a un 1L o 1cuarto de agua en una botella para spray. Puede utilizarse una mezcla de jabón suave y agua para remover manchas más persistentes.

Asegurarse que el limpiador no deje ningún residuo aceitoso, o que cause que las superficies se vuelvan resbalosas.

La parte interior de los Rieles de Aluminio y los Rodillos deben limpiarse semanalmente con limpiador para vidrios y un trapo. Primero humedezca el trapo con el limpiador, evite rociar el producto directamente en las superficies, Rodillos o Rieles de Aluminio.

PRECAUCIÓN: Nunca utilice lubricantes de aceite, ya que pueden dañar los Rodillos.

Seguridad & Uso



TOPE DEL CARRO

La posición del Tope del Carro determina que tan cerca se desliza el Carro hacia la Plataforma Fija de Madera y determina el rango de movimiento requerido de las articulaciones del cuerpo. El orificio más cercano a la Plataforma Fija de Madera está referido como posición #1; el siguiente orificio es la posición #2, etc.

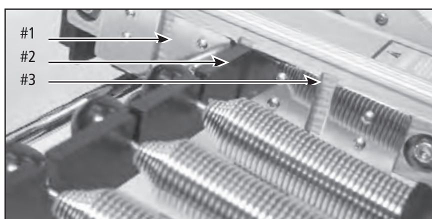
Ajustando el Tope del Carro

- No sentarse en el Carro mientras lo ajusta.
- Retirar todos los Resortes de la Barra de Ajuste.
- Insertar el Tope del Carro en una de las seis posiciones.
- Asegurarse que el Tope del Carro está totalmente insertado en el orificio y no esté flojo.

La posición del Tope del Carro deberá seleccionarse normalmente cuando al colocarse boca arriba (sobre su espalda), con los talones en la Barra para Pies, se tenga un ángulo de flexión de 90 grados en la articulación de la cadera cuando el Carro se encuentra contra el Tope del Carro. Si una lesión, enfermedad u otras limitaciones restringen la flexión en las caderas o en las rodillas, ajustar el Tope del Carro colocándolo más lejos. Los Ajustes pueden hacerse también para el ejercicio que se esté realizando.

NOTA: El Tope del Carro debe insertarse en una de las seis posiciones EN TODO MOMENTO. El utilizar el Reformer sin el Tope del Carro puede causar daños al Bloque de la Barra de Ajuste o a los Rodillos.





BARRA DE AJUSTE

La posición de la Barra de Ajuste determina la cantidad de tensión inicial en los Resortes. La ranura más cercana a la Plataforma Fija de Madera es la posición #1; la siguiente es la posición #2; y la siguiente es la posición #3. Los números de menor posición brindan una mayor tensión a los resortes.

Ajustando la Barra de Ajuste

- No sentarse en el Carro mientras lo ajusta.
- Retirar todos los Resortes de la Barra de Ajuste.
- Colocar la Barra de Ajuste en la posición deseada.
- Asegurarse que la Barra de Ajuste se deslice completamente en las ranuras.
- Asegurarse que las indentaciones cóncavas ven hacia la Barra para Pies.

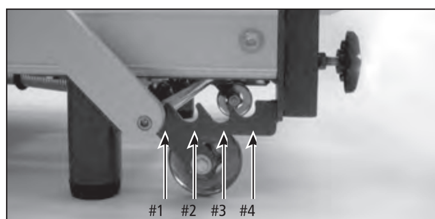
Colocar la Barra de Ajuste en relación al Carro para crear tensión inicial en los Resortes, esto es: la Barra de Ajuste no debe estar en la posición #3 si el Tope del Carro está en la posición #1 o #2 ya que no habrá ninguna tensión en los resortes.

RESORTES

REEMPLAZAR TODOS LOS RESORTES CADA 24 MESES. El número de Resortes colocados en la Barra de Ajuste determina la cantidad total de resistencia. Los SPX® Reformers están equipados con cuatro Resortes de 100% de tensión y un Resorte de 50% de tensión

Ajustando los Resortes

- Tenga cuidado al colocar y retirar los Resortes. Por seguridad, colocar una mano en la Barra de Ajuste.
- Sujetar el Resorte firmemente, (no la Bola en el Resorte), y estirarlo para fijarlo o separarlo de la Barra de Ajuste.
- Asegurarse que el Extremo de la Bola repose en forma segura en las indentaciones cóncavas de la Barra de Ajuste.



BARRA PARA PIES

La Barra para Pies puede ajustarse a cuatro diferentes Alturas para facilitar varios ejercicios de Reformer y para adaptarse a las diferencias y capacidades físicas. La colocación mas cercana a la Plataforma Fija de Madera se refiere como posición #1, la más lejana es la #4.

Ajustando la Barra para Pies

- La Barra para Pies puede ajustarse parándose junto al Reformer o sentándose en el Carro.
- Jalar suavemente hacia arriba la Barra para Pies y levantar el Soporte de Barra para Pies hacia afuera del Nicho de Ajuste para Pies.
- Levantar o Bajar la Barra para Pies a la altura deseada y colocar firmemente el Soporte de Barra para Pies, en el Nicho de Ajuste más cercano a la Barra para Pies.

IMPORTANTE: Le recomendamos posicionar el Reformer encima de alguna clase de material anti-derrapante para evitar resbalones y/o daños en su piso o alfombra.



CABECERA

La Cabecera se ajusta en tres posiciones: plana, medio levantada o completamente levantada. Debe ajustarse de acuerdo a cada persona, asegurándose que el cuello y los hombros están cómodos y libres de tensión al acostarse boca arriba.

En ejercicios en dónde las caderas se levantan más arriba que los hombros, la Cabecera debe estar plana – aún cuando se comience con una posición boca arriba. En algunos ejercicios, se levanta para dar mayor apoyo a los pies.

Ajustando la Cabecera

- Sin ningún peso sobre la Cabecera, levantarla y colocar el Bloque de Ajuste para que repose con seguridad en la orilla de madera del Carro.



MOVIENDO LOS REFORMERS

La parte frontal de todos los Reformers tienen un conjunto de Ruedas Fáciles de Rodar, que hacen que se puedan mover o recolocar fácilmente por cualquier persona de fuerza moderada.

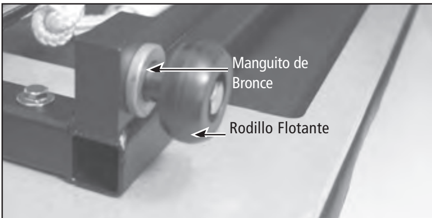
- Asegúrese que los Resortes estén colocados para que sea seguro mover el carro y que las Correas no cuelguen.
- Párese por detrás del Reformer, y tome la barra horizontal de metal, y elévela suavemente. Levante el Reformer lo suficientemente alto para que las Ruedas de Rodado Fácil puedan girar.
- Mantenga el Reformer a la altura de la cintura o más abajo. No lo levante más arriba ya que esto puede ocasionar daños a su piso o alfombra.

Partes de Reemplazo



RODILLOS FIJOS

Con el Carro fuera de los Rieles, coloque el Rodillo Fijo con la ayuda de un trinquete y un adaptador de 1/2". Asegurese que los Rodillos Fijos estén bien apretados. Siga las instrucciones para Retirar el Carro [en página 60] y Reemplazar el Carro [en página 64].



RODILLOS FLOTANTES

Una vez retirado el Carro de los Rieles, deslizar los Rodillos Flotantes en los Manguitos de Bronce. Después seguir las instrucciones para Reemplazar el Carro [en página 66].

PRECAUCIÓN: Nunca utilizar lubricantes de aceite ya que pueden dañar los Rodillos.

Partes de reemplazo y opcionales:

Paquete Tradicional de Resortes (5 Resortes)	ST-05057
Paquete de Resortes de Alta Precisión (5 Resortes)	ST-05058
Paquete Básico de Resortes (4 Resortes)	ST-05070
Soporte Barra de Pies – SPX (Doble)	ST-05069
Extensor Acojinado de Plataforma – SPX	ST-02074
Correas para Reformer (par)	ST-06016
Rodillos Fijos (par)	ST-06013
Rodillos Flotantes (par)	ST-06014
Tope del Carro	ST-06012
Correa para Pies Caja Reformer	ST-02018
Manguillo del Resorte	ST-05070
Respaldo para Hombros (par)	ST-02023
Clip del Resorte	ST-02020
Manijas de Espuma (par)	ST-02007
Correas Acojinadas Espina Larga (par)	ST-02016
Soportes Suaves para Reformer (par)	ST-02009
Poste Maple Hacia Arriba	ST-06008
Mat de Sujeción	ST-02022


SPX

Retirar y Reemplazar los Resortes

Paso 1.
Retirar el Carro

HERRAMIENTA REQUERIDA:

DESARMADOR DE CABEZA PLANA



1 Para quitar el Carro, retirar las Barras para Fijar Poleas y colocarlas en el piso, en cualquier lado de los Rieles de Aluminio.

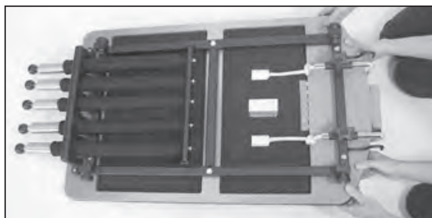


2 Utilizando un desarmador de cabeza plana, retirar las Placas del Tope.



3 **NOTA:** Requiere dos personas.

Deslizar cuidadosamente el Carro fuera de los Rieles de Aluminio, manteniendo nivelado el Carro hasta que esté totalmente libre de los Rieles. Darle la vuelta al Carro para asegurarse que los Rodillos están seguros y no entran en contacto con el piso.



4 Colocar el Carro boca abajo en el piso.

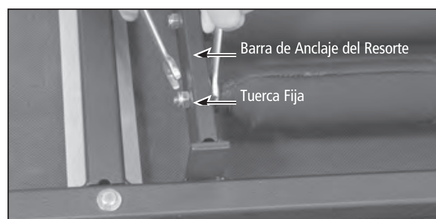
NOTA: Posicionelo sobre una superficie suave para no raspar el vinil.

Paso 2.
Retirar los Resortes

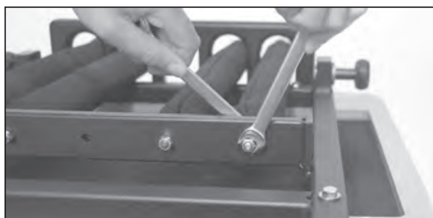
HERRAMIENTAS REQUERIDAS:



DOS LLAVES DE TUERCAS
1/2" (13MM) x 7/16" (11MM)



1 Con una llave de 7/16", sostener en su lugar la Tuerca Fija del Lado de los Resortes.



2 Utilizando una segunda llave de 7/16" en el lado opuesto de la Barra de Anclaje del Resorte, retirar la Tuerca de Seguridad de Nylon. Esto puede requerir un poco de fuerza de torque.

NOTA: DESCARTAR las Tuercas de Seguridad de Nylon usadas. (Con los nuevos Resortes se proporcionan nuevas Tuercas de Seguridad de Nylon).



3 Retirar el Perno del Resorte de la Barra de Anclaje del Resorte.



4 Sacar el Resorte fuera del Sostén Plástico del Resorte.



5 Repetir los pasos del 1 al 4 en los demás Resortes.



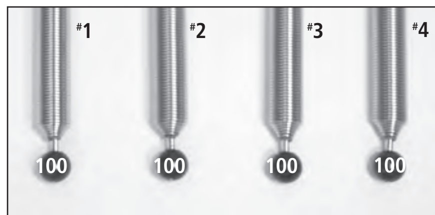
6 Si es necesario, retire las Mangas de los Resortes de los Resortes anteriores y colocarlos en los nuevos Resortes.

Paso 3. Reemplazar los **Nuevos Resortes**

Determinar el Paquete de Resortes de Reemplazo.
Los Resortes se codifican por color en el Extremo del Resorte con la Bola. Rojo = 100%, Azul = 50%, Blanco = 25%

NOTA: El SPX® Reformer llega con cuatro Resortes al 100%, con espacio para un 5º. Resorte.

PAQUETE DE RESORTES SPX
4 x 100% distribuidos como sigue:



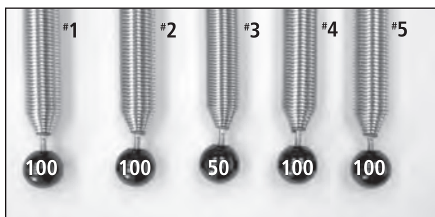
Dejando libre la posición del centro, colocar los Resortes de 100% en las posiciones restantes en el Carro, como se ilustra a la derecha. Instale el Resorte de 50% en el centro.



NOTA: Reformers que tienen la Barra de Anclaje del Resorte hecha de plástico necesitan Mangas en los Resortes para el correcto funcionamiento del Reformer.

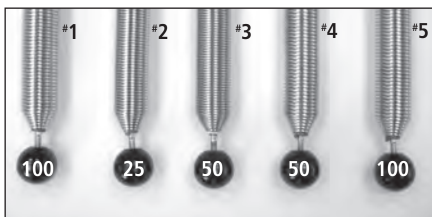
También se encuentran disponibles otros Paquetes de Resortes de Reemplazo.

PAQUETE TRADICIONAL DE RESORTES
4 x 100%, 1 x 50% distribuidos como sigue:



Colocar un Resorte de 50% en el centro y dos Resortes de 100% Resortes en cualquiera de los lados.

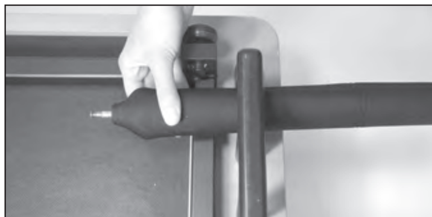
PAQUETE DE RESORTES DE ALTA PRECISIÓN
3 x 100%, 1 x 50%, 1 x 25% distribuidos como



Colocar un Resorte de 50% Spring en el centro, un Resorte de 25% a la izquierda. Colocar los demás Resortes de 100% como se ilustra arriba.



1 Comenzando con el Resorte #1 de su Paquete de Resortes, retirar la Tuerca de Seguridad de Nylon del Extremo del Perno del Resorte.



2 Comenzar en un extremo de los Soportes que Sostienen el Resorte. Enroscar el Extremo del Perno del Resorte #1, a través del primer orificio del Soporte del Resorte. O Soporte Plástico del Resorte (no mostrado).

HERRAMIENTAS REQUERIDAS:


DESARMADOR DE CABEZA PLANA



DOS LLAVES DE TUERCAS
1/2" (13MM) x 7/16" (11MM)



3 Insertar el Perno del Resorte a través del orificio correspondiente en la Barra de Anclaje del Resorte.

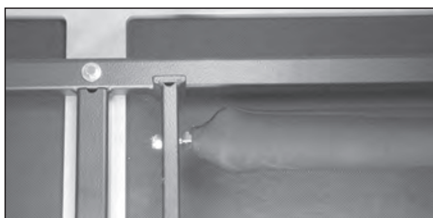


4 Enroscar la Tuerca de Seguridad de Nylon en el Perno del Resorte.

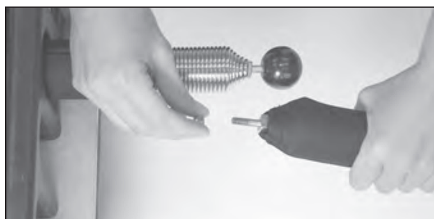


5 Colocar la Tuerca Fija de Cubo en su lugar con una llave de 7/16". Utilizando la segunda llave, apretar la nueva Tuerca de Seguridad de Nylon.

NOTA: NO REUTILIZAR LAS TUERCAS VIEJAS DE NYLON.



6 Tanto la Tuerca de Seguridad de Nylon como la Tuerca Fija de Cubo deberán acomodarse contra la Barra de Anclaje del Resorte.



7 Repetir los pasos de 1 a 6 en los Resortes restantes.



8 Escriba la fecha de instalación en la etiqueta contenida en el Paquete de Reemplazo de Resortes. Fije la etiqueta en la parte inferior del Carro del Reformer.

Los Resortes deben reemplazarse cada 24 meses o antes en caso de ser necesario.

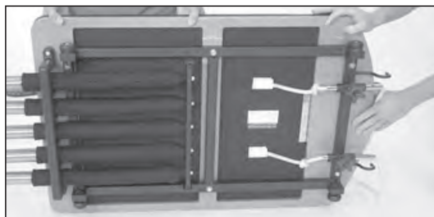
Paso 4. Reemplazar el Carro



1 Retirar el Tope del Carro.



2 Limpiar dentro de los Rieles de Aluminio con limpiador para ventanas y/o una tela seca para quitar polvo y suciedad. Mojar primero la tela, no hacerlo directamente en las superficies, Rodillos o Rieles de Aluminio. Insertar el Tope del Carro en una de las seis posiciones.



3 Asegurarse que las Barras para Fijar Poleas se encuentran todavía en cualquiera de los lados de los Rieles de Aluminio. Voltear el Carro cuidadosamente a un lado, asegurándose que los Rodillos no entren en contacto con el piso. Ahora, otra persona debe sostener la parte opuesta del Carro.



4 Deslizar el Carro y los Rodillos en los Canales ‘C’.

NOTA: Para evitar dañar los Rodillos, es muy importante que dos personas sostengan el Carro. Una persona coloca con cuidado los Rodillos en los Canales, mientras que la otra sostiene el lado opuesto del Carro. Una vez que los Rodillos están asegurados en los Canales, guiar el Carro a su lugar.



5 **PRECAUCIÓN:** Al guiar el Carro derecho hacia los Rieles de Aluminio, hágalo despacio y con cuidado ya que los Rodillos son sensibles. Una vez que los Rodillos están dentro de los Rieles están protegidos.



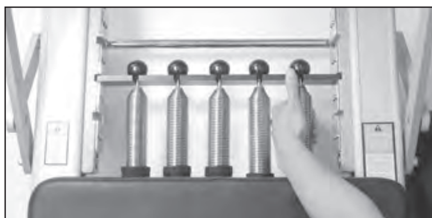
6 Utilizando un desarmador de cabeza plana, reemplazar Placas de Tope.

HERRAMIENTA REQUERIDA:

DESARMADOR DE CABEZA PLANA



7 Insertar las Barras para Fijar Poleas en los Receptáculos detrás del Reformer y apretar la Perillas de Estrella en la Base de los Receptáculos. Asegurarse que los Ganchos Cerrados encima de las Barras de las Poleas están paralelos a los Rieles de Aluminio.



8 Remplazar la Barra de engrane y colocar los Resortes de empezar a usar su Reformer.

Accesorios Opcionales para Reformer



EXTENSOR ACOJINADO DE PLATAFORMA

Extiende la Plataforma Fija de Madera para realizar una variedad de ejercicios, proporcionando comodidad y seguridad adicionales. Puede utilizarse también en el Carro para colocar la pelvis y la columna en una posición neutra al sentarse.

- Remover la Correa para Pies (si aplica) y bajar completamente la Barra para Pies.
- Colocar los Resortes deseados en la Barra de Ajuste.
- Colocar el Extensor de Plataforma en los Rieles, asegurándose que está firmemente en su lugar contra la Plataforma Fija de Madera y que no se mueva.
- Los Mats de Sujeción pueden ser utilizados.

⚠ SUBIRSE AL REFORMER

¡DETÉNGASE! ¡ANTES DE SUBIRSE, ASEGÚRESE QUE CUANDO MENOS UN RESORTE ESTÉ FIRMEMENTE COLOCADO EN LA BARRA DE AJUSTE!

Posiciones de Pie o de Rodillas

El Carro es una plataforma en movimiento. Siempre debe ponerse atención especial a mantener su equilibrio y estabilidad, especialmente al realizar ejercicios de pie o de rodillas. Ver las precauciones antes mencionadas.

1. Antes de comenzar, asegurarse que uno o más Resortes están colocados en la Barra de Ajuste para asegurar el Carro antes de subirse.
2. Pararse cuidadosamente con un pie sobre el Carro – puede utilizar un Mat Sujetador para evitar resbalarse. No se incluye el Mat Sujetador, ver Accesorios para Reformer [ver Partes de Reemplazo en la página 58].
3. Colocar cuidadosamente el otro pie sobre la Plataforma Fija de Madera.

   NUNCA pararse con ambos pies sobre la Plataforma Fija de Madera.

MATS DE SUJECIÓN

Los mats de hule versátiles anti-derrapantes son útiles para incrementar la tracción y evitar resbalarse o deslizarse (ver imagen arriba para ejemplo de uso).



CONVERTIDOR DE MAT

Agregar un Convertidor de Mat crea una superficie segura, estable para el Trabajo de Mat.

Instalando el Convertidor de Mat

- Remover la Correa para Pies (si aplica)
- Bajar la Barra para Pies y desconectar los Resortes.
- Deslizar el Carro hacia atrás contra la Barra para Poleas, asegurándose que las Correas no estorben.
- Insertar el Convertidor de Mat asegurándose que entre completamente en su lugar.



CAJA DEL REFORMER

Las Cajas de Reformer pueden utilizarse para facilitar o variar los ejercicios.

Colocando la Caja del Reformer

- Colocar la Caja del Reformer encima del Carro ya sea con el costado largo o corto viendo hacia el frente.
- La caja puede colocarse sobre o contra los Descansa Hombros en la posición de "Caja Corta".



TABLAS DE ACCESORIOS

Pueden agregarse Tablas Opcionales de Ejercicios a los Reformers SPX para incrementar las opciones de ejercicios.

- Jumpboard and Cardio-Tramp™ para ejercicios pliométricos y aeróbicos.
- Rotational Diskboard™ para rotación interna y externa controlada.
- Rotational Diskboard Deluxe™ permite más variedad y movimientos asimétricos al trabajar en rotación controlada.
- La Barra Suave para Pies sirve para pies sensibles.

Instalando las Tablas de Accesorios

- Bajar la Barra para Pies a la posición más baja.
- Insertar la Tabla de Accesorios en los en una Plataforma Fija de Madera y asegurarse que se desliza totalmente hacia abajo.
- Apretar las Perillas de Estrella colocadas bajo la Plataforma Fija de Madera.

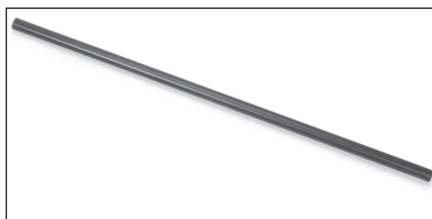


CORREA PARA PIES

La Correa para Pies está incluida con la compra de una Caja para Reformer.

Colocando la Correa para Pies

- Colocar la Correa para Pies alrededor de la Plataforma Fija de Madera y ajustar el largo de la misma colocando el Clip de Resorte a uno de los tres anillos D.
- La Correa para Pies debe ajustarse de manera que exista tensión con las rodillas ligeramente flexionadas. Es importante mantener los pies bien asegurados debajo de la Correa para Pies.



POSTE METÁLICO ROLL-UP

Perfecto para brindar una mayor concientización escapular, puede utilizarse con múltiples ejercicios de Reformer.

Garantía

STOTT PILATES® REFORMERS

Merrithew Health & Fitness™ garantiza que todos los productos nuevos SPX® Reformer se encuentran libres de defectos de fabricación tanto en mano de obra como en materiales, y están sujetos a los términos que se mencionan más adelante. Esta garantía será efectiva a partir de la fecha de la factura de la compra original. Las partes reparadas o reemplazadas bajo los términos de esta garantía estarán garantizadas durante el periodo de tiempo restante de la garantía original.

Esta garantía aplica únicamente para Merrithew Health & Fitness SPX® y Club SPX® Reformers:

- mientras que el equipo continúe en posesión del comprador original y se demuestre la prueba de la compra;
- si las reclamaciones se realizan dentro del periodo de garantía correspondiente a las partes;
- si las mejoras se realizan como lo requiere Merrithew Health & Fitness.

ESTÁ GARANTÍA SE ANULARÁ Y CANCELARÁ SI:

- **los Resortes del Reformer no fueron cambiados cada dos (2) años;**
- **no se siguen todos los lineamientos de seguridad y uso tal y como se especifican en los manuales de cada uno de los equipos;**
- **el equipo se utiliza para un fin distinto al que está diseñado;**
- **la falla en el equipo es causada por falta de mantenimiento o mal mantenimiento;**
- **el equipo ha sido sujeto a accidentes, uso inapropiado, abuso, servicio inadecuado, o cualquier tipo de modificación no autorizada por Merrithew Health & Fitness.**

Esta garantía no cubre el daño que pudiera causarse al acabado final del Reformer, ni los gastos de embarque, gastos aduanales (si son aplicables) o cualquier otro tipo de gasto que se realice por concepto de la instalación de partes reparadas o reemplazadas, embarcadas de acuerdo con las disposiciones de esta garantía.

GARANTÍA LIMITADA DE POR VIDA (MODELOS EN CASA Y SPX®)

En Rieles de Aluminio, Componentes del Marco y soldaduras relacionadas, Barra de Ajuste y Mecanismo de Barra para Pies (excluye la Barra para Pies de Caucho) cuando el equipo no es usado en negocios y/o con fines de lucro.

GARANTÍA LIMITADA DE DIEZ (10) A—OS (MODELOS CLUB Y SPX®)

Merrithew Health & Fitness, tendrá la opción a su elección, de reparar o reemplazar cualquiera de las partes listadas a continuación, siempre y cuando la(s) parte(s) fallen debido a un defecto de mano de obra o de materiales:

- Rieles de Aluminio
- Componentes del Marco y soldaduras relacionadas
- Barra de Ajuste
- Mecanismo de Barra para Pies

PARA MODELOS SPX®, EN CASA SPX® Y CLUB SPX®:

GARANTÍA LIMITADA DE UN (1) A—O

En partes de uso y desgaste como cuerdas, correas, clips de resortes, mangas plásticas de las barras para fijar poleas, cinta antideslizante en la barra para pies, mangas de resortes y soporte plástico de resortes.

GARANTÍA LIMITADA DE DOS (2) A—OS

Merrithew Health & Fitness, tendrá la opción a su elección, de reparar o reemplazar cualquier otro componente, siempre y cuando la falla se deba a un defecto de mano de obra o de materiales y esta se reporte a Merrithew Health & Fitness dentro del periodo de garantía específica para dicho componente.

GARANTÍA DE FÁBRICA DE 90-DÍAS

La tapicería del material de vinyl en su Reformer Merrithew Health & Fitness se reemplazará si no cumple con tener un desgaste normal en los 90 días posteriores a la fecha de entrega. Se solicitará prueba de daño. Esta garantía no cubre cortaduras, quemaduras, manchas, ensuciamiento, daños causados por mascotas o daños causados por cualquier otro uso no razonable. Esta garantía no aplica a telas limpiadas con productos abrasivos, corrosivos o no fluorocarburados. Si la tapicería idéntica no se encuentra disponible, Merrithew Health & Fitness proporcionará una equivalente.

RENUNCIA DE GARANTÍAS IMPLICADAS Y LIMITACIÓN DE RECURSOS

La reparación o el reemplazo de partes defectuosas es su recurso exclusivo bajo los términos de esta garantía limitada. En el caso de problemas de disponibilidad de partes, Merrithew Health & Fitness no será responsable por daños emergentes o incidental derivados de la violación de ya sea esta garantía limitada o cualquiera otra garantía implicada aplicable, o por fallas o daños consecuencia de fenómenos naturales, cuidado y mantenimiento inadecuados, accidentes, alteraciones, reemplazo de partes no realizado por Merrithew Health & Fitness, mal uso, transportación, uso comercial, abuso, ambientes hostiles (clima inclemente, fenómenos naturales), instalación inadecuada o instalación no de acuerdo con los códigos locales o con las instrucciones impresas de Merrithew Health & Fitness.

Esta garantía limitada es la única garantía expresa otorgada por Merrithew Health & Fitness. Sin importar en dónde aparezca, ningún desempeño, especificación o descripción del producto se encuentra garantizado por Merrithew Health & Fitness a excepción de tal y como se encuentra establecido en esta garantía limitada. Cualquier protección de garantía implicada, bajo las leyes de cualquier estado, provincia o territorio, incluyendo la garantía implícita de comercialidad o de acondicionamiento para un propósito en particular, o uso, estará limitada a la duración de esta garantía limitada.

Ni los distribuidores, ni los revendedores en la web, ni los minoristas que están vendiendo este producto, tienen ningún tipo de autoridad para ofrecer garantías adicionales, ni a prometer remedies adicionales a o inconsistentes con los antes mencionados. En cualquier caso, la responsabilidad máxima de Merrithew Health & Fitness, no excederá el precio de compra del producto, pagado por el comprador original.

Obtenga lo Máximo de su Reformer

STOTT PILATES® ofrece manuales completos y la colección mundial más grande de DVDs de Pilates tanto para Uso en Casa como Profesional.





◀Reformer Básico 3a.ed. (juego de 2 discos)

Use el equipo STOTT PILATES® con resistencia de resortes para dar tono, fortalecer los brazos, piernas y enfocarse en la estabilidad del torso. Aprenda el repertorio completo de ejercicios de nivel Básico con preparaciones y modificaciones. disponible en seis idiomas: inglés, francés, español, italiano, portugués y alemán. DV-81152

Reformer Intermedio 2a. ed. (juego de 2 discos) ▶

Vea y sienta cómo la complejidad de los ejercicios del Reformer Intermedio pueden ayudar a lograr un cuerpo en forma, fuerte y tonificado. Esta rutina reta la fuerza, la estabilidad, la movilidad, la coordinación y el equilibrio. DISPONIBLE EN SEIS IDIOMAS: INGLÉS, FRANCÉS, ESPAÑOL, ITALIANO, PORTUGUÉS Y ALEMÁN. **DV-81153**





◀Reformer Avanzado 2a. ed.

Los ejercicios presentados en la rutina de Reformer Avanzado requieren de mayor fuerza, estabilidad y flexibilidad. Los diversos componentes y accesorios del Reformer intensifican el repertorio del Reformer y proporcionan una rutina estimulante para el entrenamiento personal y la mejora del desempeño. DISPONIBLE EN SEIS IDIOMAS: INGLÉS, FRANCÉS, ESPAÑOL, ITALIANO, PORTUGUÉS Y ALEMÁN. **DV-81154**

STOTT PILATES®



Manuales

Nuestro conjunto complete de guías detalladas, ilustradas manuales de cada movimiento en el repertorio de STOTT PILATES en inglés. Se proporcionan instrucciones paso por paso para cada ejercicio, incluyendo información en el enfoque, músculos específicos que se utilizan y posibles variaciones y modificaciones. Los manuales de trabajo completo de mat, Reformer básico e intermedio, están también disponibles en francés, español y japonés.



Acondicionamiento Atlético en el Reformer

Aprenda a cómo aislar los músculos e incrementar la eficiencia del movimiento, haciendo énfasis en la estabilidad del centro, mediante dos rutinas basadas en el Reformer, específicamente deportivas, diseñadas para atletas activos. Disponible en seis idiomas: inglés, francés, español, italiano, portugués y alemán. **DV-81164**

Rutina de Reformer para Hombres

Ya sea que esté buscando un acondicionamiento deportivo hecho a la medida o una rutina de entrenamiento de fuerza variada – ¡esta rutina satisfacerá su necesidad de vigor, movilidad y coordinación en menos de media hora! Disponible en inglés y español. **DV-81167**





Rutina de Reformer para Grupo

Este programa le lleva a través de un calentamiento y una serie de ejercicios que garantizan mejorar la fuerza, resistencia y flexibilidad, y termina con diez minutos de pliométricos base-cardio. Disponible en inglés. **DV-81117**



IMPORTANT/E

Please keep this manual in a safe place.

Do NOT return this unit to your local retailer. If you have any questions, issues or are missing parts, please contact the manufacturer directly.

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr.

Ne PAS retourner cet appareil à votre revendeur local. Si vous avez des questions, des problèmes ou des pièces manquantes, veuillez contacter le fabricant directement.

Favor de conservar este manual en un lugar seguro.

NO regrese esta unidad a su vendedor local. Si tiene preguntas, problemas o le faltan piezas, por favor contacte directamente al fabricante.

P00144-01 RP-0007C OCT14

